



Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования Муниципального образования город Ирбит «Детско-юношеская спортивная школа»,
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»

ПРИНЯТО

На заседании Педагогического совета
МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»
Протокол № 2
от «09» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»
Шевчук П.Н.
Принято
от «09» августа 2021 г.



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

Разработана на основе федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам

Срок реализации программы: 10 лет

Разработчики:

Волкова Ольга Юрьевна, заместитель директора
по учебно-воспитательной работе
Волкова Елизавета Олеговна, методист

Рецензенты:

Шевчук П.Н. Директор
Шевчук П.Н.
Шевчук П.Н. зам. дир.
Шевчук П.Н. зам. дир.

г. Ирбит
2021 год

**Рецензия на дополнительную предпрофессиональную программу в
области физической культуры и спорта по виду спорта:**

спортивная гимнастика

МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»

Программа составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939.

Весь учебный материал Программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное освоение теоритического материала, практических умений и навыков. Данная Программа рассчитана на 10 лет обучения детей и подростков (6 лет для базового уровня сложности и 4 года для углубленного уровня сложности).

В структуре Программы выдержаны все основные разделы: пояснительная записка, учебный план, методическая часть, план воспитательной и профориентационной работы, систему контроля и зачетные требования, список литературы.

В пояснительной записке сформулированы цели и задачи Программы, дана характеристика вида спорта, указаны минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, сроки обучения по Программе, планируемые результаты освоения Программы обучающимися.

В учебном плане отражены продолжительность и объем реализации по предметным областям, соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся.

В методической части прописана методика работы по предметным областям, объемы учебных нагрузок, методы выявления и отбора одаренных детей.

План воспитательной и профориентационной работы содержит групповую и индивидуальную работу с обучающимися, профессиональную ориентацию обучающихся, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, организацию посещения культурных мероприятий, посвященных спортивной тематике.

В разделе «система контроля и зачетные требования» четко прописаны критерии оценок и зачетные требования по теоритической и практической подготовке обучающихся, даны методические указания по проведению промежуточной и итоговой аттестации.

Список литературы достаточной полный и соответствует содержанию Программы.

Программа соответствует современным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и может быть использована для работы в спортивной школе.

Рецензенты:

*Куркина К.В. Директор
ТАОУ СО «ШК» КМР*
*Обросова Е.В. Зам. Директора
по УП и КМР ТАОУ СО «ШК»*



Оглавление

Рецензия на дополнительную предпрофессиональную программу в области физической культуры и спорта по виду спорта: спортивная гимнастика МАОУ ДО «Ирбитская ДЮСШ»	
Пояснительная записка	5
Учебный план	23
Методическая часть	32
План воспитательной и профориентационной работы.....	105
Антидопинговые мероприятия	107
Система контроля и зачетные требования	108
Список литературы	118

Пояснительная записка

Характеристика спортивной гимнастики

Спортивная гимнастика – это многоборный вид спорта. В него входят: у мужчин – вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки; у женщин – опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусьях, на гимнастическом бревне и вольных упражнений. В занятие спортивной гимнастикой включаются упражнения художественной и ритмической гимнастики, акробатики, хореографии, игры и др. Спортивная гимнастика – олимпийский вид спорта. Гимнастика – один из наиболее популярных видов спорта. Гимнасты отличаются от других категорий спортсменов разносторонней физической подготовленностью. Особенно хорошо у них развиты способность управлять своими движениями, гибкость, мышечная сила, прыгучесть, ориентировка в пространстве, целеустремленность, настойчивость, самообладание, дисциплина, привычка тщательно продумывать технику исполнения упражнения. Они более организованны, внешне собраны и подтянуты, отличаются корректностью в общении с окружающими. Все это помогает им в учебе, трудовой деятельности, несении воинской службы.

История спортивной гимнастики

Гимнастика (от греческого "гимназо" – обучаю, тренирую) – система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры, - служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования. Впрочем, существует и другая, менее убедительная, версия происхождения этого слова от греческого "гимнос" – обнаженный, так как древние занимались телесными упражнениями обнаженными.

Гимнастика древних помимо общеразвивающих и военных упражнений, упражнений в верховой езде, плавания, имитационных и ритуальных танцев содержала и упражнения, по которым проводились публичные состязания – бег, прыжки, метания, борьба, кулачный бой, езда на

колесницах, включавшиеся в программы Олимпийских игр древности, проводившихся с 776 года до н.э. по 392 год н.э. в течение 1168 лет.

После падения Римской империи, в средние века, когда господствовало мракобесие и схоластика, аскетизм, достижения античной культуры и искусства, в том числе и гимнастика, были забыты. С утверждением на рубеже XIV-XV вв. гуманизма – направления общественной мысли, характеризующегося защитой достоинства и свободы личности, ее всестороннего, в том числе и физического, развития борьбой за человечность общественных отношений – начинается обращение к культурному наследию античности. В систему воспитания постепенно внедряется физическое воспитание – гимнастика. Значительную роль в ее возрождении сыграло сочинение итальянского врача Иеронима Меркуриалиса (1530-1606) "Об искусстве гимнастики", взгляды на воспитание французского писателя, автора романа "Гаргантюа и Пантагрюэль" Франсуа Рабле (1494-1553), швейцарского педагога Песталоцци (1746-1827), французского философа-просветителя Жан-Жака Руссо (1712-1778), чешского педагога Яна Амоса Каменского (1592-1670).

В конце XVIII - начале XIX вв. в Германии в педагогике под влиянием идей гуманистов сложилось течение филантропистов. В созданных ими школах - филантропинах – важное место заняла система физического воспитания – гимнастика, которую разработали и преподавали Г. Фит (1763-1836), И. Гутс-Мутс (1759-1839). Завершил создание системы немецкой гимнастики Ф. Л. Ян (1778-1852), разработавший гимнастическую систему, названную "турнен", и обогатившую немецкую гимнастику упражнениями на перекладине (турнике), кольцах, брусьях и коне.

Оригинальные системы гимнастики были созданы: во Франции – Ф. Аморосом (1770-1847), в Швеции (шведская) – П.-Г. Лингом (1776-1839), а в Чехии (сокольская) – Мирославом Тыршем (1832-1884). Непросто установить, когда гимнастика, система физического воспитания, стала видом спорта. Известно, что в 1817 г. 80 учеников Ф. Амороса провели публичные

соревнования в Париже, что в Греции, в Афинах, начиная с 1859 г., не раз предпринимались попытки возродить античные Олимпийские игры, и проводились соревнования по многим видам физических упражнений и гимнастике. Можно предположить, что ученики Ф. Яна пытались мериться силами, соревноваться в выполнении упражнений, а ученики М. Тырша - "соколы" - проводили слеты, на которых гимнасты демонстрировали свои успехи и, естественно, эти успехи как-то сравнивались. Но все это эпизоды. Признанным видом спорта гимнастика стала в 1896 г., когда была включена в программу первых современных Олимпийских игр. И с тех пор остается их подлинным украшением.

С первых Олимпийских игр основу соревнований гимнастов составляли упражнения на гимнастических снарядах: коне, кольцах, брусках, перекладине и в опорных прыжках, а с 1932 г. (Лос-Анджелес, США) и в вольных упражнениях. Однако, отдавая дань гимнастике – системе физического воспитания, и в зависимости от содержания гимнастики в стране-организаторе Олимпийских игр, в программу соревнований включались дополнительные упражнения, служившие разносторонней физической подготовке – лазание по канату, спринтерский бег, прыжки в высоту, длину и с шестом, толкание ядра.

На Олимпийских играх разыгрывается командное первенство, первенство в многоборье и первенство по отдельным видам многоборья. Поначалу на олимпийский гимнастический помост выходили только мужчины, а в 1928 г. (Амстердам, Нидерланды) впервые соревновались и женщины. Правда, следующие, X Игры (1932, Лос-Анджелес, США), они пропустили, но с XI Игр (1936, Берлин, Германия), участвовали постоянно во всех играх. Поначалу женщины соревновались только в командном первенстве, а с XV Игр (1952, Хельсинки, Финляндия) оспаривают и личное первенство в многоборье – опорные прыжки, бруска, бревно, вольные упражнения – и по отдельным видам.

С XI Игр программа соревнований мужчин стабилизировалась и приняла современный вид – шестиборье: вольные упражнения, конь, кольца, опорные прыжки, брусья, перекладина. В 1881 г. по инициативе президента Бельгийской гимнастической ассоциации Николаса Куперуса на конгрессе в Льеже (Бельгия) была создана Европейская гимнастическая ассоциация, объединившая представителей трех государств - Бельгии, Нидерландов и Франции. Состав ее членов быстро увеличивался, а с вступлением в 1897 году Северо-Американских Соединенных Штатов (САСШ) Европейская ассоциация реорганизовалась в Международную федерацию гимнастики (ФИЖ). Так что по возрасту ФИЖ – самая почтенная спортивная организация. Только через одиннадцать лет были созданы еще два международных объединения – Союз конькобежцев (ИСУ) и Федерация гребли (ФИСА). Остальные - детища XX века.

Сейчас ФИЖ объединяет национальные федерации 122 стран всех континентов и входит в состав Генеральной ассоциации международных спортивных федераций, а также признана Международным олимпийским комитетом (МОК).

По своей структуре ФИЖ состоит из исполнительного комитета и подчиненных ему технических комитетов – по спортивной гимнастике (женского и мужского), художественной гимнастике, спортивной аэробике, общей гимнастике, а также комиссий – по акробатике, прыжкам на батуте и медицинской, избираемых один раз в четыре года на генеральной ассамблее – верховном органе ФИЖ. Руководящий орган ФИЖ – ежегодный конгресс, а текущая работа осуществляется исполкомом. Нынче помимо ФИЖ мировой гимнастикой руководят также региональные союзы гимнастики: Европейский (УЕЖ), Азиатский (АЖУ), Африканский (УАЖ) и Панамериканский (ПАЖУ). Заметный след в деятельности ФИЖ оставили представители советской гимнастики: Таисия Демиденко, Людмила Турищева, Валентина Батаен, Николай Миронов, Николай Попов, Валентин Муратов, Борис Шахлин. В 1976 г. на пост президента ФИЖ был избран

советский гимнаст, абсолютный чемпион СССР, Европы и мира, олимпийский чемпион Юрий Титов. В 1980, 1984, 1988 и 1992 гг. он переизбирался на этот пост, а в 1996 г. президентом ФИЖ был избран Бруно Гранди (Италия).

Поначалу ФИЖ заботилась о развитии, распространении и совершенствовании гимнастики – системы всестороннего физического воспитания, а Международные турниры (так до 1950 года именовались чемпионаты мира) стала проводить только с 1903 года. Первый чемпионат мира по спортивной гимнастике прошел в 1903 году. Выступали команды Франции, Бельгии, Люксембурга и Нидерландов. Так и распределились места в командном первенстве. Кроме командного первенства гимнасты на чемпионатах мира соревновались в личном первенстве по многоборью, в которое входили упражнения на коне, кольцах, брусьях, перекладине и в опорных прыжках, а позднее – и в вольных упражнениях, а также в негимнастических упражнениях, как и на Олимпийских играх (по 3-4 вида на каждом чемпионате) и в личном первенстве по отдельным видам.

Конечно, в соревнованиях в негимнастических упражнениях не ставилась задача достичь максимального результата. Необходимо было выполнить лишь определенные нормативы, за которые начислялись соответствующие баллы по десятибалльной системе: они не были объектом личного первенства, а входили только в результаты командного первенства и первенства в многоборье. В последний раз негимнастические виды входили в программу XIII чемпионата мира 1950 г. в Базеле (Швейцария), а на последующих чемпионатах гимнасты соревновались по современному шестиборью. Вот как выглядели нормативы базельского чемпионата: бег 100 м, 10 баллов – 12 секунд (за каждые 0,1 с больше оценка уменьшалась на одну десятую балла); прыжки в высоту, 10 баллов – 160 см (за каждые 5 см оценка уменьшалась на один балл); прыжки с шестом, 10 баллов – 3 м (за каждые 5 см оценка уменьшалась на 0,5 балла) С 1934 года с X чемпионата мира в Люксембурге в чемпионатах мира стали участвовать и женщины. На

своем первом чемпионате они соревновались в командном первенстве и в личном первенстве по многоборью, а на последующих чемпионатах стали соревноваться и в личном первенстве на отдельных видах.

На чемпионатах мира, а также и на Олимпийских играх со временем, естественно, изменялось и представительство в командах, и условия определения победителей соревнований. До 1996 г. участники должны были выполнять в каждом виде и обязательные (составленные ФИЖ) и произвольные (составленные самими участниками с соблюдением определенных требований к трудности) упражнения. После 1996 г. обязательные упражнения были отменены, и гимнасты стали исполнять на всех соревнованиях только произвольные упражнения. До 1949 г., когда в олимпийское движение вступили спортсмены Советского Союза, лидерами мировой гимнастики были гимнасты Италии, Швейцарии, Германии и Финляндии – на Олимпийских играх, Франции, Чехословакии и Швейцарии – на чемпионатах мира.

Первым абсолютным чемпионом Олимпийских игр в 1900 г. стал француз Густав Сандра. Первой абсолютной чемпионкой Олимпийских игр в 1952 г. стала советская гимнастка Мария Гороховская (титуты абсолютных чемпионов разыгрываются: среди мужчин – с 1990 г., а среди женщин – с 1952 г.) Первым абсолютным чемпионом мира был француз Жорж Мартинес, а побеждать дважды в многоборье удалось французскому Марсо Торресу (1909 и 1913 гг.) и югославу Петру Шуми (1922 и 1926 гг.). Первой абсолютной чемпионкой мира в 1934 г. была Власта Деканова (Чехословакия). Ей удалось повторить успех и в 1938 г. Европа – родина гимнастики. В Европе прошли первые состязания гимнастов. Именно в Европе была создана Федерация гимнастики. Гимнасты Старого Света - сильнейшие в мире, но долгое время они не встречались в своих региональных соревнованиях.

Лишь в 1955 г. среди мужчин, а в 1957 г. - среди женщин, стали проводиться чемпионаты Европы, где только по произвольной программе разыгрывается личное первенство в многоборье и в отдельных видах. С 1994

г. на чемпионатах Европы разыгрывается и командное первенство. На конгрессе, собравшемся в 1982 г. в Люксембурге было решено создать Европейский гимнастический союз (УЕЖ), который бы занимался распространением, развитием и совершенствованием гимнастики в странах европейского региона. Так что гимнасты Старого Света обрели и свой руководящий орган. Президентом УЕЖ был избран швейцарец Пьер Шабло. Представитель советской гимнастики Леонид Аркаев вошел в состав исполкома УЕЖ. В 1983 г. Европейский гимнастический союз был признан ФИЖ и с тех пор стал проводить чемпионаты Европы.

В октябре 1997 г. на XV конгрессе УЕЖ в Анталии (Турция) президентом УЕЖ был избран Клаус Лотц (Германия), а в состав технических комиссий были избраны представители России: Любовь Андрианова (Бурда) – женской, Валерий Кердемелиди – мужской, а в состав комиссии по общей гимнастике – Юрий Сабиров. Леонид Аркаев сохранил за собой место члена исполкома УЕЖ. Олимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, Кубок мира, региональные соревнования на континентах, национальные чемпионаты, международные турниры, организуемые рядом газет различных стран, двусторонние встречи – вот далеко не полный перечень всех соревнований, где выступают сегодня гимнасты и гимнастки – представители прекрасного и увлекательного вида спорта.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта: спортивная гимнастика (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального Закона РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; приказа Минспорта РФ от 12.09.2013 №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 Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; письма Минспорта РФ от 30.07.2013г. № ЮН-04-10/4409 «О переходе детско-юношеских спортивных школ на реализацию дополнительных образовательных программ в области физической культуры и спорта».

Программа направлена на:

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

Цель программы: содействие гармоничному интеллектуальному и физическому развитию личности, обеспечение социальной адаптации и ориентация обучающихся на осознанный выбор пути личностного и профессионального развития посредством учебно-тренировочных занятий спортивной гимнастикой.

Основными задачами реализации Программы являются:

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

Критерии результативности реализации Программы:

На базовом уровне:

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

На углубленном уровне:

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

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по спортивной гимнастике и содержит 2 уровня сложности (базовый и углубленный), содержащая следующие предметные области:

Базовый уровень программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Базовый уровень Программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- творческое мышление;
- различные виды спорта и подвижные игры;
- спортивное и специальное оборудование;
- специальные навыки;
- национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области).

Углубленный уровень Программы должен предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области углубленного уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- основы профессионального самоопределения;
- общая и специальная физическая подготовка;
- вид спорта;
- основы профессионального самоопределения.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- творческое мышление;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование;

— национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области).

Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, которые включают в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специальной физической, технико-тактической и теоретической подготовке, систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа многолетней подготовки. Учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно- тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

Срок обучения по образовательной программе составляет 10 лет (6 лет для базового уровня и 4 года для углубленного уровня).

Базовый уровень сложности. На базовый уровень сложности зачисляются лица, желающие заниматься спортивной гимнастикой, и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача и прошедшие процедуру индивидуального отбора. Продолжительность этапа базового уровня сложности – 6 лет. Задачи подготовки следующие: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта волейбол всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья.

На углубленном уровне сложности (2 года обучения) задачи подготовки следующие: повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, овладение основами техники волейбола, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по

волейболу, уточнение спортивной специализации, формирование спортивной мотивации.

Углубленный уровень сложности (свыше 2-х лет обучения) направлен на: совершенствование техники волейбола, развитие специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта волейбол.

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 46 недель в год.

Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности – 7 лет.

Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю

Уровень подготовки	Этап обучения	Количество часов в неделю	Примерный возраст для зачисления в группу (лет)	Наполняемость группы (человек)
базовый уровень подготовки	1 год обучения	6	8-9	5-25
	2 год обучения	6	9-10	5-25
	3 год обучения	8	10-11	5-25
	4 год обучения	8	11-12	5-25
	5 год обучения	10	12-13	5-20
	6 год обучения	10	13-14	5-20
углубленный уровень подготовки	1 год обучения	12	14-15	5-16
	2 год обучения	12	15-16	5-16
	3 год обучения	14	16-17	5-14
	4 год обучения	14	17	5-14

Планируемые результаты освоения Программы обучающимися

Результатом освоения Дополнительной предпрофессиональной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта: спортивная гимнастика является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных

разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;

— знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;

— знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

— укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

— повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

— развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

— формирование двигательных умений и навыков;

— освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

— формирование социально-значимых качеств личности;

— получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

— приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области "основы профессионального самоопределения" для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области "вид спорта" для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области "вид спорта" для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

В предметной области "развитие творческого мышления" для базового и углубленного уровней:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области "национальный региональный компонент" для базового и углубленного уровней:

- знание особенностей развития видов спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

В предметной области «развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней:

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Учебный план

Количество учебных часов в год планируется из расчета 46 недель учебного процесса. Расчет учебных часов ведется в академических часах. 1 академический час равен 45 минутам.

Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта.

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1.	Обязательные предметные области						
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %
1.2.	Общая физическая подготовка	20 %	20 %	20 %	20 %	20 %	20 %
1.3.	Вид спорта	20 %	20 %	20 %	20 %	20 %	20 %
2.	Вариативные предметные области						
2.1.	Хореография и акробатика	20 %	20 %	20 %	20 %	20 %	20 %
2.2.	Творческое мышление	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %
2.3.	Различные виды спорта и подвижные игры	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %	10 %
2.4.	Спортивное и специальное	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %

2.5.	Специальные навыки	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %
2.6.	Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области)	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %	5 %

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности

№ п/п	Наименование предметных областей	Год обучения			
		1	2	3	4
1.	Обязательные предметные области				
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 %	10 %	10 %	10 %
1.2.	Общая и специальная физическая	10 %	10 %	10 %	10 %
1.3.	Вид спорта	20 %	20 %	20 %	20 %
1.4.	Основы профессионального	15 %	15 %	15 %	15 %
2.	Вариативные предметные области				
2.1.	Различные виды спорта и подвижные	5 %	5 %	5 %	5 %
2.2.	Судейская подготовка	5 %	5 %	5 %	5 %
2.3.	Творческое мышление	5 %	5 %	5 %	5 %
2.4.	Хореография и акробатика	15 %	15 %	15 %	15 %
2.5.	Специальные навыки	5 %	5 %	5 %	5 %
2.6.	Спортивное и специальное оборудование	5 %	5 %	5 %	5 %
2.7.	Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области)	5 %	5 %	5 %	5 %

*Учебный план образовательного процесса на 46 недель
для базового уровня сложности*

Наименование предметных областей	Базовый уровень подготовки					
	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6
Обязательные предметные области						
Теоретические основы физической культуры и спорта	28	28	37	37	46	46
Общая физическая подготовка	55	55	74	74	92	92
Вид спорта	54	54	74	74	92	92
Вариативные предметные области						
Хореография и акробатика	55	55	74	74	92	92
Творческое мышление	14	14	18	18	23	23
Различные виды спорта и подвижные игры	28	28	37	37	46	46
Спортивное и специальное оборудование	14	14	18	18	23	23
Специальные навыки	14	14	18	18	23	23
Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области)	14	14	18	18	23	23
Количество недель	46	46	46	46	46	46
Общее количество часов в год	276	276	368	368	460	460

*Учебный план образовательного процесса на 46 недель
для углубленного уровня сложности*

Наименование предметных областей	Углубленный уровень подготовки			
	У-1	У-2	У-3	У-4
Обязательные предметные области				
Теоретические основы физической культуры и спорта	55	55	64	64
Общая и специальная физическая подготовка	55	55	64	64
Вид спорта	110	110	129	129
Основы профессионального самоопределения	83	83	97	97
Вариативные предметные области				
Различные виды спорта и подвижные игры	28	28	32	32
Судейская подготовка	28	28	32	32
Творческое мышление	28	28	32	32
Хореография и акробатика	81	81	98	98
Специальные навыки	28	28	32	32
Спортивное и специальное оборудование	28	28	32	32
Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области)	28	28	32	32
Количество недель	46	46	46	46
Общее количество часов в год	552	552	644	644

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

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

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

Формы аттестации

Текущий контроль успеваемости - форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебных программ по видам спорта в период обучения.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительные предпрофессиональные программы:

- в рамках одного тренировочного занятия;
- в рамках нескольких тренировочных занятий (при тематическом контроле);
- в течение года (при осуществлении мониторинга - отслеживания динамики развития физических качеств и/или технических, технико - тактических умений и навыков).

Промежуточная аттестация – форма педагогического контроля динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений обучающихся. Промежуточная аттестация осуществляется в конце каждого года обучения для перевода на следующий уровень сложности обучения и для допуска обучающегося к итоговой аттестации.

Итоговая аттестация - форма оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

План учебного процесса для базового уровня подготовки (спортивная гимнастика)

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	Б-1	Б-2	Б-3	Б-4	Б-5	Б-6
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объем часов	2208	230	270	1564	72	72	276	276	368	368	460	460
1	Обязательные предметные области	1104	138	140	682	72	72	137	137	185	185	230	230
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	222	46	140		18	18	28	28	37	37	46	46
1.2	Общая физическая подготовка	442	46		324	36	36	55	55	74	74	92	92
1.3	Вид спорта	440	46		358	18	18	54	54	74	74	92	92
2	Вариативные предметные области	1104	92	130	882			139	139	183	183	230	230
2.1	Хореография и акробатика	442	46		396			55	55	74	74	92	92
2.2	Творческое мышление	110		50	60			14	14	18	18	23	23

2. 3	Различные виды спорта и подвижные игры	222	46	20	156			28	28	37	37	46	46
2. 4	Спортивное и специальное оборудование	110		20	90			14	14	18	18	23	23
2. 5	Специальные навыки	110		20	90			14	14	18	18	23	23
2. 6	Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области)	110		20	90			14	14	18	18	23	23
3	Теоритические занятия			270									
4	Практические занятия				1564								
4. 1	Тренировочные мероприятия				1196								
4. 2	Физкультурные и спортивные мероприятия				368								
5	Самостоятельная работа		230										
6	Аттестация					72	72						
6. 1	Промежуточная аттестация					72							

6. 2	Итоговая аттестация						72						
---------	---------------------	--	--	--	--	--	----	--	--	--	--	--	--

План учебного процесса для углубленного уровня подготовки (спортивная гимнастика)

№ п/ п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения			
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	У-1	У-2	У-3	У-4
Общий объем часов		2392	150	773	1397	36	36	552	552	644	644
1	Обязательные предметные области	1314	105	539	598	36	36	303	303	354	354
1. 1	Теоретические основы физической культуры и спорта	238	35	179		12	12	55	55	64	64
1. 2	Общая и специальная физическая подготовка	238	35		179	12	12	55	55	64	64
1. 3	Вид спорта	478	35		419	12	12	110	110	129	129
1. 4	Основы профессионального самоопределения	360		360				83	83	97	97
2	Вариативные предметные области	1078	45	234	799			249	249	290	290
2. 1	Различные виды спорта и подвижные игры	120	35	20	65			28	28	32	32

2. 2	Судейская подготовка	120	10	30	80			28	28	32	32
2. 3	Творческое мышление	120		30	90			28	28	32	32
2. 4	Хореография и акробатика	358		64	294			81	81	98	98
2. 5	Специальные навыки	120		30	90			28	28	32	32
2. 6	Спортивное и специальное оборудование	120		30	90			28	28	32	32
2. 7	Национальный региональный компонент (знание особенностей развитие видов спорта в Свердловской области)	120		30	90			28	28	32	32
3	Теоритические занятия			773							
4	Практические занятия				1397						
4. 1	Тренировочные мероприятия				987						
4. 2	Физкультурные и спортивные мероприятия				410						
5	Самостоятельная работа		150								
6	Аттестация					36	36				
6. 1	Промежуточная аттестация					36					
6. 2	Итоговая аттестация						36				

Методическая часть

Обязательные предметные области

Теоритические основы физической культуры и спорта

(для базового и углубленного уровня)

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства.

Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России, крае, районе. НОК и спортивные федерации.

Физическая культура и спорт и система образования. Обязательные занятия по физической культуре.

Клубы, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства.

Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта.

Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступления российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по спортивной гимнастике.

История развития спортивной гимнастики в России и за рубежом

Характеристика спортивной гимнастики, ее место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие

спорта, как вида спорта. Первые Олимпийские игры в спортивной гимнастике. История создания ФИЖ. Олимпийские чемпионы. Сильнейшие гимнасты Советского Союза и России, их достижения, участия в международных соревнованиях, Чемпионатах мира и Европы, Олимпийских Играх. Влияние российской школы на развитие спортивной гимнастики в мире. Сильнейшие гимнасты зарубежных стран, их достижения.

Морально-волевая и психологическая подготовка

Понятие психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсмена.

Индивидуальный подход к учащимся в зависимости от типа нервной деятельности – темперамента и психологических особенностей.

Организационно-педагогические приемы для развития волевых качеств гимнаста. Психологическая подготовка до, вовремя, и после соревнований.

Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствование морально-волевых качеств. Влияние коллектива и тренера-преподавателя на психологическую подготовку спортсмена.

Средства и методы совершенствования морально-волевых качеств.

Профилактика травматизма при занятии спортивной гимнастикой

Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях спортивной гимнастикой и их профилактика.

Правила использования гимнастических снарядов и другого подсобного инвентаря. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.

Гигиена личная и общественная

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена места занятий спортивной гимнастикой. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня).

Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболеваний).

Врачебный контроль и самоконтроль при занятии спортивной гимнастикой

Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена.

Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий спортивной гимнастикой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля.

Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль.

Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля.

Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приемы и техника.

Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятия спортивной гимнастикой, меры их профилактики.

Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землей, снегом, при электро травмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши.

Приемы искусственного дыхания и не прямого массажа сердца.

Закаливание организма, режим и питание спортсмена

Значение закаливание. Гигиенические основы и принципы закаливания.

Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

Режим. Роль режима. Режим учёбы, отдыха, питания, занятия, сна.

Весовой режим. Допустимые величины регуляции веса тела в зависимости от ростовых показателей.

Питание. Энергетическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Питьевой режим.

Влияние занятий спортивной гимнастикой на строение и функции организма спортсмена

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции.

Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма.

Влияние различных гимнастических упражнений и упражнений на гимнастических снарядах на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий спортивной гимнастикой.

Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП

Общая и специальная физическая подготовка, и её роль в процессе тренировки.

Общая подготовка как основа развития различных качеств, способностей, двигательных функций спортсменов и повышения спортивной работоспособности. Требования к общей физической подготовке.

Средства общей физической подготовки и их характеристика. Общая физическая подготовка как средство восстановления работоспособности и активного отдыха спортсмена. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. Контрольные нормативы и тесты для выявления уровня развития общей физической подготовленности.

Специальная физическая подготовка и характеристика её средств.
Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки.

Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

Теоритические основы упражнений спортивной гимнастики

Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям.

Оборудование и инвентарь для занятий спортивной гимнастикой

Гимнастические залы. Гимнастические снаряды. Инвентарь. Гимнастическая площадка. Правила эксплуатации залов и оборудования. Требования к местам проведения занятий.

Правила и регламент проведения соревнований по спортивной гимнастике

Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по гимнастике. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Общая физическая подготовка

(для базового уровня)

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

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

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

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

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

Общая физическая подготовка (для базового и углубленного уровня)

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости: Строевые упражнения, общие развивающие упражнения без предметов, общие развивающие упражнения с предметами, гимнастические упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, легкоатлетические упражнения.

Общая и специальная физическая подготовка

(для углубленного уровня)

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

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

Одна из них – общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, плавать, передвигаться на лыжах, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, некоторыми приемами единоборств, т.е. быть физически разносторонне

подготовленными спортсменами. Эти средства ОФП могут активно использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок, характерных для спортивной гимнастики.

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

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

Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости: Строевые упражнения, общие развивающие упражнения без предметов, общие развивающие упражнения с предметами, гимнастические упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, легкоатлетические упражнения.

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

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

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

Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцировочные способности, вестибулярная устойчивость и др.) – одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренер должен знать особенности структуры двигательных качеств каждого гимнаста, характерные недостатки в его подготовке, знать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения. К часто встречающимся недостаткам СФП относятся, например, слабые мышцы-разгибатели (как ног, так и всего тела) и, как следствие – дефицит, силы скоростно-силовых возможностей, необходимых для отталкиваний.

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

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

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

Важно подчеркнуть, что тренирующее воздействие, обусловленное многократным выполнением самих себе различных гимнастических элементов, соединений, соревновательных комбинаций, заменить СФП никак не может.

Только при правильно спланированной (в том числе индивидуализированной) СФП потенциал двигательных возможностей

гимнастов будет постоянно наращиваться в соответствии с принципом опережающего развития и эффективно сопрягаться с технической подготовкой на каждом виде гимнастического многоборья.

Установлено, что СФП наиболее эффективна только тогда, когда она осуществляется в единстве с общефизической подготовкой. При этом, однако, нужное соотношение средств ОФП и СФП зависит от этапа многолетней тренировки. Вместе с тем ошибочна практика, когда при подготовке к соревнованиям гимнасты полностью отказываются от средств ОФП, таких как утренний бег, прогулки, подвижные игры, купание в бассейне и т.д. Также имеют место случаи, когда тренеры в соревновательном мезоцикле резко сокращают или вовсе прекращают работу над СФП, не учитывая при этом, что отстающие физические качества нуждаются в постоянном, систематическом совершенствовании.

Специальная физическая подготовка (для базового и углубленного уровня)

Упражнения для развития быстроты:

- упражнения на развитие быстроты движений (старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения), упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с околопредельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег с максимальной скоростью 15-20 метров,
- челночный бег, прыжки в длину и высоту с места,
- лазание по канату на время.
- игры и игровые задания,
- прыжки через скакалку в быстром темпе,

- выполнение серии гимнастических элементов за определенное количество времени.

Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания,
- упражнения с небольшим отягощением,
- челночный бег с ускорением.

Упражнения для развития ловкости:

- кувырки, перевороты, повороты,
- эстафеты с элементами акробатики,
- подвижные игры,
- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений,
- зеркальное выполнение упражнений,
- упражнения на координацию (ходьба по бревну).

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны и повороты
- упражнения на растягивание,
- прогибания,
- сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.)
- вращения и махи.

Вид спорта

(для базового и углубленного уровня)

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

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

- школа – элементарные навыки, связанные с начальными основами техники и стилем исполнения на всех видах многоборья;

- базовые блоки – сложные навыки, входящие в состав целостного движения – бросковые махи, отталкивания ногами и руками, сальтовые вращения в полете, повороты вокруг продольной оси, балансирование в стойках на руках и ногах, приземление и др. Яркий образец упражнений типа «базового блока» - т.н. «санжировки», несущие в себе целый комплекс полезных навыков, необходимых для исполнения маховых движений на перекладине и брусьях разной высоты;

- профилирующие элементы – целостные базовые движения, представляющие семейства структурно и технически родственных упражнений и наиболее эффективные в плане положительного переноса навыка на другие упражнения этого семейства;

- базовые соединения и комбинации (с включением необходимых базовых элементов различных уровней сложности и их соединений, также требующих выработки специальных навыков связующих действий).

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

Совершенствование и поддержание навыков исполнения базовых упражнений должно предусматривать регулярное повторение и

подкрепление не только тех базовых элементов, которые соответствуют уровню текущей подготовленности (квалификации) гимнаста, но и ранее освоенных элементов относительно невысокой трудности, сохраняющих свое базовое значение.

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

Регламентация задания. При разучивании и совершенствовании базового упражнения необходимо отсекаать, в меру технических возможностей, все ненужные в данном конкретном случае компоненты движения.

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

Экономия ресурсов. Интенсивная работа над базовыми упражнениями, тем более однотипными, их многократное повторение в процессе занятия связаны с интенсивным расходом ресурсов и соответственно – утомлением и локальной утратой валидности (усталостью отдельных мышечных групп, нарастающими болевыми ощущениями в опорных звеньях, нервным, эмоциональным утомлением, вызванным данным упражнением, и т.д.).

Экономия этих ресурсов, включая рабочее время, отнимаемое в пользу базовой подготовки у других видов работы, - необходимое условие эффективной работы гимнаста. Существенно облегчается работа спортсмена также в тех случаях, когда она может осуществляться на фоне оптимальной

помощи извне, оказываемой тренером непосредственно или, что особенно важно, - с использованием вспомогательных снарядов, технических средств обучения.

Наиболее ценно применение с этой целью упругих и умягченных снарядов, разнообразных средств страховки, снарядов с измененной геометрией, учитывающих возраст и реальные параметры тела юных гимнастов.

Элементы начальной «школы» гимнаста. К ним относятся простейшие базовые навыки, с освоения которых начинается техническая подготовка гимнаста:

- важнейшие рабочие положения на снарядах в статике и в условиях элементарных перемещений;

- элементы гимнастического стиля (выполнение упражнений с прямыми и сомкнутыми ногами, оттянутыми носками, с правильной осанкой и др.);

- элементы пластики; движения, развивающие чувство ритма, навык работы с музыкальным сопровождением;

- овладеть гибкостью, силой, координацией движений, способностью к ориентации в пространстве и другими качествами, необходимыми для выработки простейших навыков.

Базовый уровень

1. Развитие гибкости.

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

2. Развитие силы.

- лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания,
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса,
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение),

- бег с ускорением 15-20 метров.

3. Развитие координации движений.

- ходьба по бревну вперёд, назад,

- повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов,

- перевороты вперёд, назад используя лонжу,

- элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.).

4. Работа на снарядах.

- общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья,

- изучение базовых элементов на гимнастических снарядах,

- изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

Базовый уровень первого, второго года обучения

/девушки/

1. Акробатика

- наклоны туловища из различных исходных положений, «шпагат», упражнения в «мостах», перекувырки в группировке, стойка на лопатках, на голове, кувырки, стойка на руках, переворот боком: назад, вперед, «рондат», элементы хореографии.

1. 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.

1. Конь-махи

- наскок в упор, сгибая ноги в коленях, продевая вперед, упор сзади, выпрямить ноги, прогнуться,

- сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги,

- сгибая правую ногу в колене, продевая вперед, упор верхом, выпрямить ногу,

- поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку, опуститься в упор верхом,

- поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку, опуститься в упор верхом,

- сгибая ноги в коленях изменить положение на левую спереди в упоре верхом,

- поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку, опуститься в упор верхом,

- поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку, опуститься в упор верхом,

- перемах правой вперед соскок встать левым боком к коню.

2. Кольца

- И.П. – 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, сразбега, 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

- И.П. – в середине брусьев,
- с наскока в упор (2 сек.),
- угол (2 сек.),
- мах назад, мах вперед,
- мах назад, мах вперед,
- мах назад, толчком двумя руками соскок встать между жердями

6. Перекладина

- И.П. – вис,
- из вися, 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.

Базовый уровень третьего, четвертого года обучения

/девушки/

1. Акробатика

- кувырок вперед в группировке в упор присев,
- кувырок вперед согнувшись в сед,
- складка ноги вместе в пережат назад в стойку на лопатках (березка)

держат 2 сек., пережат в упор присев,

- опускание в мост, вставание любое,
- переворот боком (колесо),
- 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 прыжок прогнувшись.

4. Опорный прыжок

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

/юноши/

1. Акробатика

- И.П. – О.С.,
- с шага переворот боком (колесо),
- переворот боком (колесо) 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 градусов.

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.

Базовый уровень пятого, шестого года обучения

1. Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение шпагата,

- шпагаты, (продольный, поперечный),

- медленные перевороты вперед и назад с удержанием ноги,

- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии,

- отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение.

2. Развитие силы.

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях,

- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы т.п.),

- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростно-силовом режиме на время),

- бег с ускорением 15-20 метров,

- круги на коне для мальчиков (количество),

- спичаг (количество),

- стойка силой (количество),
- стойка на руках (на время),
- угол в висе на перекладине (на время),
- шпагаты из различного исходного положения,
- упражнения с гантелями на различные группы мышц.

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд,

- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов,

- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд.

4. Батутная подготовка

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

5. Работа на снарядах.

/девушки/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк);

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

- любой гимнастический прыжок;
- поворот на одной ноге на 1800 (любой)
- 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 1800 (можно на двух носках),
- медленный 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.

Базовый уровень пятого, шестого года обучения

/девушки/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке,
- широкий прыжок,
- поворот на одной ноге на 3600 (любой),
- переворот вперед с поворотом на 1800 (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 1800 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 180° 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 180° 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.

Углубленный уровень первого, второго года обучения

1. Развитие активной гибкости.

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

2. Развитие силы.

Углубленное развитие специальных физических качеств

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме,
- развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах,

упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.),

- для общей выносливости кросс 1 километр.

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 10-15 секунд,

- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов,

- пристенная стойка на руках в течение 30 секунд,

- стойка на руках на время,

- повороты в стойке на руках плечом вперед, плечом назад, на 360, 720 градусов.

4. Батутная подготовка

- сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись,

- сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов,

- двойное сальто вперед в группировке,

- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов,

- двойное сальто назад в группировке.

5. Работа на снарядах

Углубленный уровень первого, второго года обучения

/девушки/

1. Акробатика

- переворот вперед с поворотом на 1800 (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 1800 продольно,

- поворот на одной ноге на 3600 (любой),

- переворот вперед с поворотом на 1800 (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

- переворот вперед через стол.

3. Брусья

- 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 3600 (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,

- перемахлевой назад – перемах правой назад – перемах левой вперед – прямое скрещение влево,

- перемахправой – 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 (держат 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,
- мах вперед,
- махом назад стойка на руках и поворот плечом вперед в стойку на руках,
- махом 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 (держат),
- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок.

6. Перекладина

Упражнение №1

- из размахивания подъем разгибом,

- отмах (450 – 900),
- большой оборот назад,
- махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусанием рук (450 – 600),
- махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусанием рук (600 – 900),
- два больших оборота назад,
- соскок сальто назад прогнувшись.

Упражнение №2

- из размахивания подъем разгибом,
- отмах (450 – 900),
- большой оборот назад,
- махом вперед поворот кругом в хват сверху (600 – 900),
- махом вперед поворот кругом в хват снизу,
- большой оборот вперед с поворотом кругом в хват сверху,
- два больших оборота назад,
- соскок сальто назад прогнувшись.

Углубленный уровень третьего, четвертого года обучения

1. Развитие активной гибкости.

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

2. Развитие силы.

(Углубленное развитие специальных физических качеств.)

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме,

- развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах,

- упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.),

- для общей выносливости кросс 2 километра.

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 20 секунд,

- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов,

- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд,

- стойка на руках на время,

- повороты в стойке на руках плечом вперед, плечом назад, на 360, 720 и более градусов.

4. Батутная подготовка

- сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись,

- сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов,

- двойное сальто вперед в группировке,

- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов,

- двойное сальто назад в группировке.

5. Работа на снарядах.

Углубленный уровень третьего, четвертого 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 («Цукахару»).

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 стойку 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 (держат 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 90, 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 180 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 180 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 (держат 2 сек.),
- силой вис прогнувшись,
- мах дугой – подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне (держат 2 сек.),
- силой согнувшись ноги врозь прямыми руками стойка на руках (держат 2 сек.) (спичаг ноги врозь),
- переворот вперед, высокий выкрут вперед,
- подъем махом назад в стойку на руках (держат 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 600 – 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 вися 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.

/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 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 стойку 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 вися – силой сгибая руки, через вис прогнувшись, горизонтальный вис сзади (держат 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.

3. Прыжок

- переворот вперед прогнувшись,

- переворот вперед – сальто вперед в группировке.

4. 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 600 – 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.

5. Перекладина

- из вися 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.

Основы профессионального самоопределения

(для углубленного уровня)

Цель - формирование системы профессиональной ориентации обучающихся, отвечающей требованиям рынка труда; обеспечение психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.

Основные задачи:

- выявление и развитие профессиональных склонностей и способностей обучающихся;
- формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования, выбора профессий;
- формирование знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;
- формирование первоначальных трудовых навыков в рамках практико-ориентированных проектов.

Ниже показаны рекомендуемые направления профориентационной работы с обучающимися.

Основные направления профориентационной работы



Планирование воспитательной и профориентационной работы в образовательной организации осуществляется в формах: годового планирования, календарного (месяц) и индивидуального плана работы тренера-преподавателя.

Воспитательную и профориентационную работу планируют с учетом возраста обучающихся, исходного уровня знаний, реальных кадровых и материально-технических условий организации.

Для оптимизации образовательного процесса, достижения поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать конструктивные отношения с родителями (законными представителями) обучающихся.

Программный материал

— Классификация профессий. Интересы и выбор профессии.

- Взаимосвязь избранного вида деятельности (спорта) и профессиональной сферы.
- Темперамент и выбор профессии. Склонности и профессиональная направленность. Профессиональный тип личности.
- Профессиональная пригодность. Как достичь успеха в профессии.

Вариативные предметные области

Цель предметной области – воспитание физических качеств, совершенствование техники и тактики посредством использования физических упражнений из смежных видов спорта.

Задачи предметной области:

- пополнение двигательного опыта обучающихся умениями и навыками из игровых видов спорта: баскетбол, футбол, лапта и др.
- сложнокоординационных видов спорта: гимнастика, акробатика;
- выполнение физических упражнения из различных систем, методик (пилатес, стретчинг и прочее);
- приобретение и закрепление навыка самоконтроля за деятельностью сердечно-сосудистой, дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата во время и после нагрузки;
- формирование навыка сохранения физической формы;
- совершенствование тактических приемов, приобретаемых в игровых условиях;
- формирование коммуникативных навыков, чувства принадлежности к коллективу, умение совместно решать поставленную задачу – навык солидарного действия.

Различные виды спорта и подвижные игры (для базового и углубленного уровней)

В состав этой предметной области входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры. Гимнастические

упражнения подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега через планку (веревочку).

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

Бег: 20, 30, 60м, повторный бег – два-три отрезка по 20-30м (с 12 лет) и по 40м (с 14 лет). Бег с низкого старта 60м (с 13 лет), 100м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40м (10-12 лет), до 50-60м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-100м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной (пятерной) прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность; метание гранаты (250-700г) с места с разбега; толкание ядра весом 3кг (девочки 13-16 лет), 4кг (мальчики 13-15 лет).

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные – от 3 до 5 видов.

В процессе реализации физической и тактической подготовки наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям

лыжным спортом. Спортивные игры в условиях постоянно меняющейся ситуации, развивают ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. Занятия спортивными и подвижными играми направлены на формирование навыков и коллективных действий, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятия эмоционального напряжения.

Спортивные и подвижные игры. Пионербол, волейбол, футбол, бадминтон, баскетбол и др. основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Снайпер», «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Игровые задания для развития чувства равновесия и координации

На спуске.

Перекладывание рукавички (или снежка) из руки в руку, вокруг талии, коленей, «восьмёркой» вокруг коленей.

1. Подбрасывание и ловля снежка.

2. Раскладывание и поднимание рукавичек с одной или двух сторон от лыжни.

3. Прохождение ворот из лыжных палок.
4. Подскоки на обеих ногах на месте и на спуске («Зайчик»).
5. Перепрыгивание через палку (ветку), лежащую поперёк лыжни.
6. Спуски группами в шеренгах, взявшись за руки обычно или скрестно.
7. Вращение руками вперёд и назад.
8. Метание в цель во время спуска.
9. Акцентированный перенос массы тела с лыжи на лыжу («вперевалочку») – «Мишка».
10. Спуск уступами: сделать во время спуска 1-3 приставных шага в сторону, продолжить спуск, повторить шаги в любую сторону.
Для перекрёстной координации (в спортивном зале)
11. Стоя, руки вперёд - в стороны, махи прямыми ногами с касанием разноимённой ладони.
12. Стоя, руки вперёд, касание согнутым коленом локтя противоположной руки. То же во время прыжков многоскоками.
13. Стоя, ноги врозь, руки в стороны – наклоны вперёд с касанием рукой носка противоположной ноги.
14. Ходьба выпадами с максимально возможным поворотом («закручиванием») туловища через выставленную вперёд ногу.
15. То же, с касанием колена локтем или пятки ладонью.
16. То же, с проносом малого или большого мяча под коленом.

Инструкторская и судейская практика

(для углубленного уровня)

Цель – освоение обучающимися методического материала и реализация его на практике.

Задачи предметной области:

— знание терминологии вида спорта;

- проведение практических занятий под наблюдением тренера-преподавателя;
- навык управления группой: подача основных команд, проведение разминки, качественный показ и контроль за выполнением упражнений, исправление ошибок;
- судейство внутришкольных соревнований, выполнение обязанностей судьи на виде;
- выполнение обязанностей секретаря на виде, старшего судьи на виде.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований, в качестве помощников тренеров и судей.

Программный материал:

- Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей, судей на старте, судей на финише, контролеров.
- Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты.
- Подготовка трассы лыжных гонок.
- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
- Судейство соревнований по лыжным гонкам в учреждении дополнительного образования детей, помощь в организации и проведении соревнований по лыжным гонкам в общеобразовательных школах района. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише.
- Особенности развития видов спорта в Удмуртии. Особенности развития лыжных гонок в Удмуртской Республике.

Хореография и акробатика
(для базового и углубленного уровня)

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

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

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

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

Специфика джазового танца определяется принципом полицентрики – полиритмики, отличающим его от европейского танца. Для последнего характерен «центральный контроль» за телом, который требует от танцора удержания туловища выпрямленным, закрепощенным, с повышенным тонусом мышц брюшного пресса и ягодичных мышц. Это позволяет уверенно выполнять вращения, удерживать равновесие, создает предпосылки

для чистоты и точности движений. В противовес этому движения в джазовом танце выходят как бы из различных центров, части тела двигаются «независимо друг от друга», часто с одинаковыми скоростями и амплитудой, что требует особенно высокой координации движений, умения изолированно управлять мышцами и вовлекать в движение «отдельные» части тел. Многие движения джазового танца, направленные на освоение полицентрики, удобно выполнять в положениях сидя, в седе скрестив ноги, с изолированными движениями туловища. Для этого танца характерны также движения в партере – в упорах, седах и т.п. специфика джазового танца определяет и необычность техники выполнения, казалось бы, привычных движений, придавая им особую, «джазовую» стилистику.

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

Партерная хореография представляет собой стилизованные движения классической хореографии, необычность которых обусловлена исходным положением движения. Это положения лежа на спине, животе, в седах, упорах.

Многие элементы партерной хореографии выполняются в соединениях с общеразвивающими упражнениями на силу, гибкость, элементами активной (динамической) йоги, «системы Пилатеса». Положительной стороной партерной хореографии является возможность уменьшить статическую и динамическую нагрузку на опорные звенья, в первую очередь, на стопы, спину.

Это особенно важно при работе с большими нагрузками, которые в обычных условиях приводят к переутомлению мышц стопы, к перенагрузкам позвоночного столба, болям в области большого пальца, к разрастанию косточки у большого пальца, плоскостопию. При переводе упражнений в

партер уменьшаются боли в области спины, уменьшается риск получения травм, плоскостопия.

Основными средствами партерной хореографии являются:

- стилизованные движения классической хореографии: деми и гран плие в положении лежа на спине, ноги вверх, пассе сидя, лежа, гран батман жэтэ и его разновидности и др.;

- хореография модерн и джазового танца;

- некоторые движения гимнастов йоги;

- силовые упражнения фитнес - гимнастов (упражнения для мышц брюшного пресса, спины и др.) или т.н. общеразвивающие упражнения. Они выполняются как без отягощения, так и со свободными отягощениями резиновым экспандером. Упражнения исполняются под музыку, по возможности – с учетом стилистики, принятой в гимнастике;

- упражнения на растягивание (статического и динамического характера);

- элементы «системы Пилатеса», которые носят характер общеразвивающих упражнений, но отличаются от них техникой выполнения и методикой проведения.

Партерная хореография может проводиться в форме, как самостоятельного занятия, так и составлять часть урока смешанного типа в его конце или даже в начале, заменяя при этом упражнения у опоры.

В партерной хореографии используется большое количество упражнений на силу, требующих соблюдения следующих правил и рекомендаций:

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

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

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

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

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

Спортивное и специальное оборудование

(для базового и углубленного уровня)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
3.	Дорожка акробатическая	комплект	1
4.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
5.	Канат для лазания (диаметром 30 мм)	штук	2
6.	Магнезия	кг	Из расчета 0,2 кг на человека
7.	Магнезница	штук	6
8.	Маты поролоновые (200х300х40 см)	штук	2
9.	Мостик гимнастический	штук	6
10.	Музыкальный центр	штук	1

11.	Палка гимнастическая	штук	10
12.	Палка для остановки колец	штук	1
13.	Подставка для страховки	штук	2
14.	Поролон для страховочных ям	кг	Из расчета 40 кг на 1 м ³ объема страховочной ямы
15.	Скакалка гимнастическая	штук	20
16.	Скамейка гимнастическая	штук	8
17.	Стенка гимнастическая	штук	6
Для спортивных дисциплин: бревно, разновысокие брусья			
18.	Бревно гимнастическое	штук	1
19.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
20.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
21.	Брусья гимнастические женские	штук	2
22.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
Для спортивных дисциплин: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина			
23.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
24.	Конь гимнастический маховый	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1

27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
Для спортивных дисциплин: вольные упражнения, опорный прыжок			
29.	Дорожка для разбега	комплект	1
30.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
31.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
32.	Мат гимнастический	штук	50

Развитие творческого мышления

(для базового уровня)

Методы и формы развития творческого мышления у учащихся младшего и среднего возраста базового уровня обучения по образовательной программе:

Методы:

- практические – включают в себя моделирование, упражнения и игры (метод моделирования предполагает не только построение моделей, но и любых цепочек, схем, алгоритмов);
- наглядные – предполагают активное наблюдение;
- словесные – работа с речью.

Приемы:

- «мозговой штурм», особенно после постановки проблемы при изучении новой темы;
- «мозговая атака», которая может быть индивидуальной, парной или групповой;

- ключевые термины;
- логические цепочки, в которых допущены ошибки;
- «пометки на полях».

Примеры творческих заданий:

Метод «мозгового штурма»

1. Карточки с заданиями:

* Вспомните и запишите все известные вам пословицы и поговорки о спорте и здоровом образе жизни. Выскажите свое мнение или понимание одной из пословиц из вашего перечня.

* Расскажите, как вы понимаете смысл пословицы «В здоровом теле здоровый дух»

2. Карточки с заданиями, на которых описаны ситуации, участниками которых являются сказочные герои: «Лесная братва готовится к зимней олимпиаде в Сочи 2014. Зайчонок купил себе лыжное снаряжение: костюм, шапочку, варежки, беговые лыжи, ботинки, носки, шарфик, а палки купить забыл. «Ничего – сказал зайчик, - я и без палок бегать могу». Медвежонок взял тоже снаряжение, но не забыл про палки. Они ему так понравились, что он начал махать ими в разные стороны. Едет по лесу на лыжах и машет руками в разные стороны, только иногда в снег их втыкает. Белый леопард Барсик посмотрел на медвежонка, и задумался: «Надо же быстрее, значит и отталкиваться палками нужно чаще». Он прижал руки ближе к туловищу и резко оттолкнулся сразу двумя руками. Кто прав? Зайка, который катается без палок; Медвежонок, который катается, размахивая палками, или Барсик, который активно отталкивается руками?»

Познавательные игры.

Учащимся предлагают каждому по карточке на которых написано: * время (день, утро, вечер) действия (закаливание, умывание, зарядка и т.д.). Задача ребят сформировать группы в которых будет соотносится время и действие. Так же ребятам предлагается решить или составить кроссворд по

теме «Физическая культура», «Олимпийские игры», «Здоровый образ жизни» и т.д.

Интеллект- карты

Интеллект-карты – очень красивый инструмент для решения таких задач, как проведение презентаций, принятие решений, планирование своего времени, запоминание больших объемов информации, проведение мозговых штурмов, самоанализ, разработка сложных проектов, собственное обучение, развитие, и многих других.

Игра на построение ситуации по алгоритму

Туристический поход. Все ребята мечтают отправиться в поход со своими одноклассниками, друзьями или родителями. Жить в палатке, готовить на костре, купаться, загорать, ловить рыбу – все это очень здорово!

Заранее намечается маршрут. Желательно, чтобы он проходил по живописным местам, в лесных массивах с чистым воздухом, вблизи водоемов. Любое мероприятие в школе, связанное с выходом на природу – это, прежде всего, ряд сложных головоломок, которые нужно решать быстро и правильно. Поэтому организация туристических эстафет и походов школьников целиком ложится на плечи актива туристической группы и педагогов.

Для того, чтобы поход прошел успешно, заранее необходимо провести туристическую эстафету в школе, которая способствовала бы развитию основных умений и навыков, необходимых в походе. Эстафета может включать:

- Сбор рюкзака.
- Переправа по бревну через ручей.
- Подъем на склон.
- Перенос раненого.
- Разжигание костра.
- Установка и снятие палатки.
- Кочки.

Игра «Казачи – разбойники».

Игра требует выдумки, хитрости, тренирует тактическое мышление, навыки общения, умение не сдаваться в самых трудных ситуациях. Кроме того – прекрасная физкультурная тренировка.

Группа детей делится на две команды: казаки и разбойники. Одних от других можно отличить, например, по нарукавным повязкам или каким-нибудь другим признакам (например, казаки могут надеть «папахи» – зимние шапки).

Договариваются о границах территории, где будет идти игра.

Казаки выбирают место для «темницы» и огораживают его камешками.

Разбойники убегают и прячутся. По дороге они мелом рисуют стрелки, которые предназначены не столько для того, чтобы показать, куда они побежали, сколько для того, чтобы сбить преследователей со следа.

Казаки расходятся в поисках разбойников. Разбойника надо не только найти, но догнать и запятнать.

Как только первый разбойник попался, его приводят в «темницу». Казак ведет разбойника за руку или за воротник, тот не имеет права вырываться и убегать. Постепенно в «темницу» попадает несколько разбойников.

Оставшимся «на воле» разбойникам необходимо спасти своих. Для этого разбойники должны тайком пробраться к «темнице», отвлечь стражу и запятнать пленников. Если это удалось – они свободны. Но если до этого казаки успели запятнать «спасателей», они тоже попадают в «темницу».

Игра закончится, если всех разбойников посадят в «темницу», но сделать это очень не просто.

Развитие творческого мышления

(для углубленного уровня)

По мере повышения уровня спортивных достижений все более отчетливо возрастают требования к умственной деятельности спортсмена,

неотъемлемым компонентом которой является креативные способности. Тем самым можно утверждать, что в ДЮСШ кроме основной спортивной подготовки необходимо развивать креативность учащихся.

Своеобразие творческой деятельности в учебно-тренировочном процессе заключается в том, что спортсмен проявляет себя как активно познающий и действующий субъект.

Для поддержания общности в спортивной команде нужно ставить общие цели (коллективные). Таким образом, личные цели спортсмена должны сочетаться с коллективными. Совместная творческая активность - важнейший механизм развития как личности, так и общества.



Проявлению творческой активности на углубленном уровне обучения по образовательной программе способствуют соответствующие условия:

- Элементы новизны и занимательности на тренировочных занятиях. Однообразие тренировок вызывает привыкание и потерю интереса к выбранной деятельности. Поэтому, к примеру, в заключительной части занятия можно предложить эстафету, упражнения и условия выполнения которой заранее должны придумать сами спортсмены.
- Интеллектуальный поиск. Например, тренер может дать задание по нахождению информации, связанной с определенным этапом тренировочного процесса.
- Конструктивное развитие творческого замысла (критика и самосовершенствование). В процессе обсуждения коллективных решений должны приниматься наилучшие варианты, дорабатываться, вноситься корректировки.

Специальные навыки

(для базового и углубленного уровня)

Обучение гимнастическим упражнениям основывается на практическом использовании содержательных и операционных знаний и на общих дидактических принципах формирования двигательных умений и навыков. Умение – это знание об упражнении, его теория, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью. Умение выполнять гимнастическое упражнение – это способность занимающегося на основании знаний об упражнении управлять движениями, входящими в его состав, под контролем сознания. Такая способность приобретается на основе имеющихся у обучаемого знаний о технике движений, наличного двигательного опыта, физической и психологической подготовленности. На этой стадии овладения упражнением от занимающегося требуется напряжение внимания, памяти, воли, умственный труд.

В достижении успеха ведущую роль играет сознательное и активное отношение к процессу учения, стремление достичь поставленной цели. Цель

образует структуру Двигательного умения. Степень достижения цели определяется качеством практического выполнения изучаемого упражнения. Каждый из компонентов умения выполнять гимнастическое Упражнение имеет свою сложную структуру. Знание ее лежит в основе грамотного, а следовательно, и эффективного формирования двигательных умений и навыков, спортивного мастерства в гимнастике.

Умение выполнять упражнение формируется в процессе обучения и включает в себя длинный ряд условных рефлексов первой и, главным образом, второй сигнальных систем. Их работа определяется деятельностью мозга, его высших отделов и подчиняется законам анатомии, физиологии и психологии.

Двигательный навык – это совершенный, рациональный с точки зрения техники изучаемого упражнения и гимнастического стиля способ управления движениями в целостном гимнастическом упражнении. При этом сознание обучаемых лиц направлено на условия, в которых выполняется упражнение, на его конечный результат и мастерство исполнения, а не на отдельные движения. Навыки формируются путем многократного стереотипного повторения движений или изучаемого упражнения в целом. При этом в структуру упражнения не вносятся существенных изменений, оно выполняется, как правило, в одних и тех же условиях. По мере увеличения количества повторений упражнение становится все более привычным, уменьшается необходимость сосредоточения, распределения, переключения внимания, снижается напряжение памяти, воли и других психических процессов, а также доля перцептивного и смыслового контроля. Техника исполнения постепенно приближается к образцу, к технике упражнений.

Главной чертой навыка является его автоматизация. Сознание только в экстренных случаях контролирует правильность движений. Автоматизация движений придает навыку высокую устойчивость и стабильность при выполнении упражнения в изменяющихся условиях внешней и внутренней среды: а) изменение окружающей обстановки, температуры, освещения и др.;

б) утомление, недомогание, эмоциональное возбуждение или угнетение; в) длительные перерывы в занятиях и др.

В процессе становления навыка наряду с автоматизацией отдельных движений происходит слияние их в единый, целостный ансамбль, стереотип с относительно постоянными пространственными, силовыми и временными характеристиками структуры. Это делает движения легкими, ритмичными и экономичными. На высших стадиях развития навыка появляется специализированное восприятие всех параметров движений (инерции, момента инерции, количества движения, момента количества движения, реактивного движения, реактивной силы и др., «чувство снаряда»).

Гимнастическая комбинация выполняется по принципу динамического стереотипа, когда одно движение является пусковым для очередного. Значение двигательных навыков (привычек) в жизни человека исключительно велико. По этому поводу К. Д. Ушинский говорил, что, если бы человек не имел способности к навыку, он не мог бы продвинуться ни на одну ступень в своем развитии, задерживаемый беспрестанно трудностями, которые можно преодолеть только навыком, освободив ум и волю для новых работ, для новых побед. Навыки, жизненные стереотипы, привычки облегчают спортивную и трудовую деятельность, экономизируются нервнопсихические и функциональные напряжения человека, содействуют укреплению его здоровья и продолжительности жизни. Двигательные навыки в гимнастике - это субъективный фактор производительности труда гимнаста: чем лучше они сформированы, тем выше его спортивное мастерство. Объективным фактором являются условия, в которых проходит учебно-тренировочный процесс (спортивная база, инвентарь, постановка учебно-воспитательной работы и др.). Знания, двигательные умения и навыки представляют собой ступени единого процесса достижения спортивного результата, а в трудовой деятельности – создания продукта труда. Знание продолжается и обогащается в умении, умение – в навыке, а последний – в спортивном результате или продукте труда. Достигнутая цель

побуждает гимнаста к овладению более сложными знаниями, умениями и навыками.

«Национальный региональный компонент»

(для базового и углубленного уровней)

Примерные темы занятий:

- развитие легкой атлетики в г. Ирбите;
- развитие легкой атлетики в Свердловской области;
- выдающиеся спортсмены г. Ирбита;
- выдающиеся спортсмены Свердловской области.

В каждой теме необходимо осветить поэтапное развитие вида спорта в регионе, его значимость.

Методические материалы

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Учебно-тренировочное занятие.

Учебно-тренировочное занятие — наиболее распространенная форма организации занятий. Задачи: изучение и совершенствование техники и тактики борьбы, совершенствование физических и волевых качеств.

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

1. Вводная часть. Продолжительность 3—7 мин. В вводной части занятия ставятся те же задачи и применяются такие же средства, что и в учебном. При необходимости даются задания отдельным занимающимся.

2. Подготовительная часть. Продолжительность 20 — 30 мин. Задачи и средства те же, что и в подготовительной части учебного урока.

3. Основная часть. Продолжительность 95—105 мин. Задачи: изучение новых и совершенствование ранее изученных технических и тактических действий, совершенствование специальных физических и волевых качеств.

Основная часть занятия в большинстве случаев начинается с повторения ранее пройденного материала (выполняются части приемов, связки

комбинаций, контрприемов и т.п.). Затем занимающиеся изучают новые специальные упражнения, приемы, защиты, контрприемы, способы тактической подготовки.

Повторив ранее пройденный материал и усвоив новый, занимающиеся совершенствуют его в учебных, учебно-тренировочных или тренировочных схватках. В конце основной части урока дается задание на совершенствование дожимов, уходов и контр-приемов с уходом с моста.

Основная часть заканчивается выполнением специальных упражнений на развитие силы, гибкости или выносливости по заданию тренера.

4. Заключительная часть. Продолжительность 3—7 мин. Задачи и средства этой части не отличаются от заключительной части учебного занятия.

Организационно-методические указания. Учебно-тренировочное занятие проводится групповым методом. Однако в конце подготовительной части может быть отведено время для самостоятельной работы по заданию. Подбор специальных упражнений и их дозировка, время изучения и совершенствования техники и тактики борьбы, характер и длительность схваток зависят от задач и подготовленности группы.

Во время проведения схваток свободные борцы, исключая пару, готовящуюся к борьбе, или следующие пары (при борьбе на нескольких коврах) выполняют упражнения по заданию тренера-преподавателя вне ковра.

За борцами, свободными от борьбы, наблюдает другой преподаватель или помощник из способных борцов. Борцы, которые готовятся к схватке, отдыхают, настраиваются на ее проведение, продумывают способы решения поставленных задач. В это время они могут наблюдать и за схваткой, отмечая для себя ее интересные ситуации.

Если одновременно ставится задача совершенствовать физические качества, то совершенствовать быстроту и ловкость надо в начале урока, пока занимающиеся еще не устали. Упражнения на развитие силы, гибкости

и выносливости выполняют в конце урока, когда занимающиеся хорошо разогрелись и подготовили мышцы к большой нагрузке.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды
развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет							
	8-9	10	11	12	13	14	15	16
Длина тела				+	+	+	+	
Мышечная масса				+	+	+	+	
Быстрота	+	+	+					
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+		
Сила				+	+	+		
Выносливость	+	+					+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+
Гибкость	+	+						
Координационные способности	+	+	+	+				
Равновесие		+	+	+	+	+		

В таблице представлены сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств, общие для всех детей и подростков. Однако необходимо учитывать, что в гандбольные группы для перспективной подготовки к достижению высокого спортивного мастерства отбирают детей, имеющих определенные соматические и морфофункциональные особенности. Прежде всего, это высокорослые дети. Они отличаются от менее рослых и по половому созреванию, и по нарастанию физических способностей. Чаще всего такие дети опережают своих сверстников по соматическим показателям, а иногда и по физическим способностям.

Методы выявления и отбора одаренных детей

Общая характеристика спортивной одаренности

Одаренность — явление не только многообразное, но и противоречивое. Одаренность крепким здоровьем, выносливостью еще не означает, что человек наделен специальными задатками (высоким ростом, или прочностью костной ткани, или эластичностью связок и т.д.), соответствующими определенному виду спорта. Нередко то, что считается необходимым для одной спортивной деятельности, противопоказано другой (например, огромная мышечная масса тяжелоатлета — спринтеру).

Врожденные индивидуальные качества, отвечающие требованиям какого-либо вида спорта, определяются уже не как спортивная одаренность вообще, а как конституциональная профессиональная пригодность к этому виду спорта. Но и выдающиеся физические задатки сами по себе не гарантируют еще наличия способностей, обусловленных психической одаренностью. Благодаря способностям быстро приобретаются искусные навыки эффективных спортивных действий — спортивная техника.

Психологический аспект спортивной одаренности, так же как и физические задатки, не проявляется как некий монолит. Сенсомоторная одаренность и связанные с нею скорость, точность, координированность телодвижений могут сочетаться с плохой памятью, слабоорганизованным вниманием, неоперативным мышлением. Психическая конституциональная пригодность разных видах спорта разная. Наконец, даже комплексно выраженная спортивная одаренность без развитых личностных качеств (упорство, трудолюбие, умение рационально организовать деятельность или отрегулировать свое состояние) не обеспечит достижения высоких результатов.

Одаренность спортсмена позволяет сохранить эффективность деятельности при экономии сил, так как то, что лучше получается, выполняется с меньшим напряжением или с напряжением иного качества, сопровождающимся положительными процессуальными ощущениями. В свою очередь, физические задатки благоприятствуют эффективной деятельности тем, что длительное время поддерживают необходимое условие

высокой работоспособности. К примеру, сильная нервная система предотвращает развитие утомления, способствует устойчивой деятельности в стрессогенных условиях соревнований.

Физический аспект спортивной одаренности:

Акселераты - могучие на вид ребята, но с детским умом, детской нервной системой, детским характером, и относиться к ним нужно как к детям.

«Спортивные машины» - спортсмены, добивающиеся успеха исключительно благодаря своим феноменальным антропоморфическим (телесным) данным, без техники, без спортивного характера, без любви к спорту.

«Узкие специалисты», блестяще владеющие одним-двумя приемами из огромного технико-тактического арсенала вида спорта.

«Богатыри». Отличаются природной физической выносливостью, физической силой, силой нервной системы. По праву можно называть богатырем только такого спортсмена, цели и труд которого под стать его физической силе.

Психологический аспект спортивной одаренности:

«Артисты» - особый стиль деятельности, цель которого не столько достичь спортивного результата, сколько произвести впечатление на публику. Впечатления они добиваются как чисто техническими приемами (использование оригинальных, неповторимых, коронных приемов, особое изящество, эмоциональность исполнения), так и демонстративным поведением (апелляции к зрителям, даже маленькие «спектакли», нередко заранее режиссированные). Главный интерес в деле — не прагматический (цель любыми средствами), а творческий (чтобы было ново, красиво, ярко выражало индивидуальность исполнителя). Если «артист» появляется в игровом виде спорта, то он претендует на роль лидера, и вся команда должна работать на него. В некомандных видах спорта они чаще рекордсмены, реже — чемпионы (чтобы стать чемпионом, надо рассчитать срок пика спортивной

формы, уметь готовить себя к соревнованию независимо от того, испытываешь ли ты сейчас артистический кураж).

«Атомные станции». Потребность в насыщении высокоразвитых функциональных систем, обеспечивающих спортивную деятельность, процессуальное и результативное удовольствие от собственных действий — другой механизм, который задействует мощности «атомных станций». Кипучая деятельность человека, может быть проявлением ненасытной любви к своему делу, выражением функциональных потребностей талантливого спортсмена.

«Ваньки-встаньки». Энергичен, улыбчив. к быстро адаптируется к новым условиям, быстро восстанавливается, хорошо, даже весело, переносит такие большие и разнообразные нервно-психические нагрузки, которые человеку с другим темпераментом могут быть не под силу.

«Каскадеры» Потребность освоения нового и сложного, потребность борьбы в условиях неизвестности составляет суть психологии «каскадеров», которые отличаются в таких ситуациях хладнокровием и блестящей техникой.

«Вундеркинды». Ребенок, психически и профессионально одаренный, с раннего возраста демонстрирующий поразительные возможности слуха, памяти. Генетически обусловленная развитость этих или других психофизиологических функций сочетается с детской обостренностью восприятия. Ведь в детском мире по сравнению с миром взрослого

человека краски, запахи, звуки, все ощущения ярче, сильнее, богаче.

«Самородки» Уникальное социально-биологическое явление. Сплав природной одаренности — физической, психической, специальных задатков и способностей с привитым в детские годы трудолюбием, ответственностью, самостоятельностью. Их особенностью является полный набор гармонично сочетающихся технико-тактико-психофизических спортивных задатков и способностей. В отличие от «вундеркиндов», которые с детских лет

специализируются в избранном виде деятельности, суть саморodka составляет самостоятельное развитие в трудных условиях самообеспечения.

Любая разновидность одаренности облегчает деятельность. Для обучения при наличии способностей требуется минимум волевых усилий. Психические способности придают деятельности неповторимые черты яркого индивидуального стиля. Нечто похожее наблюдается и при выраженных физических задатках. Сами задатки подсказывают спортсмену особенности его индивидуального стиля. В данном случае — тактику деятельности.

Итак, выраженная спортивная одаренность, комплекс задатков и способностей, соответствующих виду спорта, предрасполагает к образованию системы облегченного труда с ведущим чувственным способом деятельности и принципом получения процессуального удовольствия. Такая система развития мастерства сказывается и на формировании свойств характера спортсмена.

Принципы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

В основу идеи физкультурного образования детей с признаками спортивной одаренности положено семь принципов, разработанных в соответствии с отечественными традициями обучения одаренных детей:

Принцип учета потенциальных возможностей ребенка. В педагогическом и социальном плане более важным является не те физические возможности, которые демонстрирует ребенок на сегодняшний день, а то, что следует ожидать от него в будущем.

Принцип комплексного оценивания. Вывод об одаренности ребенка может быть сделан на основе оценки целого спектра способностей (умственных, творческих, двигательных).

Принцип долговременности. Обследование детей должно быть длительным, а его организация - поэтапной.

Принцип участия различных специалистов. В диагностическом обследовании одаренных детей должны участвовать педагоги, психологи,

врачи, кроме того, родители и дети. Только сопоставление всех полученных данных может дать объективную картину.

Принцип использования тренинговых методов и заданий. Тренинговые методики (в отличие от диагностических методик) в обучении детей со спортивной одаренностью призваны решать, прежде всего, задачи физического развития ребенка, а также способствуют снятию психологических барьеров между исследователем и испытуемым. Для детей дошкольного возраста и младшего школьного возраста целесообразна разработка и применение игровых тренинговых методик, построенных на основе подвижных игр и игровых упражнений.

Принцип участия детей в оценке собственной спортивной одаренности. Реализация этого принципа в работе с детьми может включать в себя рефлексию и анализ ребенком собственного двигательного опыта, оценку выполненных им двигательных заданий.

Спортивный отбор — это комплекс мероприятий, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренность) ребенка к тому или иному роду спортивной деятельности (виду спорта). Спортивный отбор — длительный, многоступенчатый процесс, который может быть эффективным лишь в том случае, если на всех уровнях многолетней подготовки спортсмена обеспечена комплексная методика оценки его личности, предполагающая использование различных методов исследования (педагогических, медико-биологических, психологических, социологических и др.).

Спортивная ориентация — система организационно-методических мероприятий, позволяющих наметить направление специализации юного спортсмена в определенном виде спорта. Спортивная ориентация исходит из оценки возможностей конкретного человека, на основе которой производится выбор наиболее подходящей для него спортивной деятельности.

Выбрать для каждого занимающегося вид спортивной деятельности — задача спортивной ориентации; отобрать наиболее пригодных, исходя из требований вида спорта, — задача спортивного отбора.

Спортивные способности во многом зависят от наследственно обусловленных задатков, которые отличаются стабильностью, консервативностью. Поэтому при прогнозировании спортивных способностей следует обращать внимание, прежде всего, на те относительно мало изменчивые признаки, которые обуславливают успешность будущей спортивной деятельности.

Наряду с изучением консервативных признаков прогноз спортивных способностей предполагает выявление тех показателей, которые могут существенно изменяться под влиянием тренировки. При этом для повышения степени точности прогноза необходимо принимать во внимание, как темпы роста показателей, так и их исходный уровень. В связи с гетерохронностью развития отдельных функций и качественных особенностей имеют место определенные различия в структуре проявления способностей спортсменов в разные возрастные периоды. Особенно отчетливо эти различия наблюдаются у занимающихся в технически сложных видах спорта, в которых высоких спортивных результатов достигают уже в детском и подростковом возрасте и в которых вся подготовка спортсмена, от новичка до мастера спорта международного класса, протекает на фоне сложных процессов формирования юного спортсмена.

Методы выявления детей, обладающих спортивной одаренностью

Педагогические методы позволяют оценивать уровень развития физических качеств, координационных способностей и спортивно-технического мастерства юных спортсменов.

Педагогические контрольные испытания (тесты) позволяют судить о наличии необходимых физических качествах и способностях индивида для успешной специализации в том или ином виде спорта. Среди физических качеств и способностей, определяющих достижение высоких спортивных

результатов, существуют так называемые консервативные, генетически обусловленные качества и способности, которые с большим трудом поддаются развитию и совершенствованию в процессе тренировки. Эти физические качества и способности имеют важное прогностическое значение при отборе детей и подростков в учебно-тренировочные группы спортивных школ. К их числу следует отнести быстроту, относительную силу, некоторые антропометрические показатели (строение и пропорции тела), способность к максимальному потреблению кислорода, экономичность функционирования вегетативных систем организма, некоторые психические особенности личности спортсмена. В системе отбора контрольные испытания должны проводиться с таким расчетом, чтобы определить не столько то, что уже умеет делать занимающийся, а то, что он сможет сделать в дальнейшем, т.е. выявить его способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Одноразовые контрольные испытания в подавляющем большинстве случаев говорят лишь о сегодняшней готовности кандидата выполнить предложенный ему набор тестов и очень мало о его перспективных возможностях. А потенциальный спортивный результат спортсмена зависит не столько от исходного уровня физических качеств, сколько от темпов прироста этих качеств в процессе специальной тренировки. Именно темпы прироста свидетельствуют о способности или неспособности спортсмена к обучению в том или ином виде деятельности.

На основе медико-биологических методов выявляются морфофункциональные особенности, уровень физического развития, состояние анализаторных систем организма спортсмена и состояние его здоровья. Антропометрические обследования позволяют определить, насколько кандидаты для зачисления в учебно-тренировочные группы и группы спортивного совершенствования спортивных школ соответствуют тому морфотипу, который характерен для выдающихся представителей данного вида спорта. В спортивной практике выработались определенные

представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения и т.п.). Например, в баскетболе, легкоатлетических метаниях, академической гребле необходим высокий рост, в марафонском беге рост не имеет существенного значения и т.п. Медико-биологические исследования дают оценку состоянию здоровья, физическому развитию, физической подготовленности занимающихся. В процессе медико-биологических исследований особое внимание обращается на продолжительность и качество восстановительных процессов в организме детей после выполнения значительных тренировочных нагрузок. Врачебное обследование необходимо и для того, чтобы в каждом случае уточнить, в каких лечебно-профилактических мероприятиях нуждаются дети и подростки.

С помощью психологических методов определяются особенности психики спортсмена, оказывающие влияние на решение индивидуальных и коллективных задач в ходе спортивной борьбы, а также оценивается психологическая совместимость спортсменов при решении задач, поставленных перед спортивной командой. Психологические обследования позволяют оценить проявление таких качеств, как активность и упорство в спортивной борьбе, самостоятельность, целеустремленность, спортивное трудолюбие, способность мобилизоваться во время соревнований и т.п. Роль психологических обследований за спортсменами возрастает на третьем и четвертом этапах отбора. Сила, подвижность и уравновешенность нервных процессов являются в значительной мере природными свойствами центральной нервной системы человека. Они с большим трудом поддаются совершенствованию в процессе многолетней тренировки. Особое внимание обращается на проявление у спортсменов самостоятельности, решительности, целеустремленности, способности мобилизовать себя на проявление максимальных усилий в соревновании, реакцию на неудачное выступление в нем, активность и упорство в спортивной борьбе, способность максимально проявить свои волевые качества на финише и др. Учитывается также спортивное трудолюбие.

Социологические методы позволяют получить данные о спортивных интересах детей, раскрыть причинно-следственные связи формирования мотиваций к длительным занятиям спортом и высоким спортивным достижениям. Социологические обследования выявляют интересы детей и подростков к занятиям тем или иным видом спорта, эффективные средства и методы формирования этих интересов, формы соответствующей разъяснительной и агитационной работы среди детей школьного возраста. Отбор и ориентация тесно связаны со структурой многолетнего процесса спортивной подготовки спортсмена в современной организационной форме спортивных учреждений. В соответствии с этим и устанавливается основная задача отбора на каждом из его этапов.

Итак, спортивная одаренность — фактор, играющий не последнюю роль в сохранении привязанности к спортивной деятельности. С одной стороны, задатки и способности позволяют долго удерживать организм в рамках комфортных ощущений, несмотря на большие тренировочные и соревновательные нагрузки. Более того, одаренные спортсмены испытывают в них потребность! Работа педагогов со спортивно одаренными детьми строится на основных педагогических принципах, а также результатах мониторинга.

План воспитательной и профориентационной работы

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется их свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

План воспитательной и профориентационной работы в ходе реализации дополнительной предпрофессиональной программы содержит:

- групповую и индивидуальную работу с обучающимися;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- творческую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами-преподавателями, специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой;
- иные мероприятия.

Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих образовательную деятельность физкультурно-спортивной направленности относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими обучение на занятиях, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга обучающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки обучающихся к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних обучающихся и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Система контроля и зачетные требования

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы

Нормативы по общей физической подготовке для групп базового, углубленного уровней (мальчики, юноши)

№ п / п	Упражнение	Баллы	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше
1	Бег 30м, сек.	5	6,2	6,0	5,8	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0	3,8	3,6
		4	6,3- 7,2	6,1- 6,5	5,9- 6,3	5,7- 6,1	5,4- 5,8	5,1- 5,5	4,8- 5,2	4,5- 4,9	4,9- 4,7	4,1- 4,5	3,9- 4,3	3,7- 4,1
		3	6,8- 7,2	6,6- 7,0	6,4- 6,8	6,2- 6,6	5,9- 6,3	5,6- 6,0	5,3- 5,7	5,0- 5,4	4,8- 5,2	4,6- 5,0	4,4- 4,8	4,2- 4,6
		2	7,3- 7,7	7,1- 7,5	6,9- 7,3	6,7- 7,1	6,4- 6,8	6,1- 6,5	5,8- 6,2	5,5- 5,9	5,3- 5,7	5,1- 5,5	4,9- 5,3	4,7- 5,1
		1	7,8 б.	7,6 б.	7,4 б.	7,2 б.	6,9 б.	6,69 б.	6,3 б.	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2	Челноч ный бег 30x10м.,с ек.	5	8,8	8,6	8,3	8,0	7,7	7,5	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3	6,2
		4	8,9- 9,5	8,7- 9,2	8,4- 8,9	8,1- 8,6	7,8- 8,2	7,6- 8,2	7,2- 7,7	7,0- 7,5	6,8- 7,2	6,6- 7,0	6,4- 6,8	6,3- 6,5
		3	9,6- 10,1	9,3- 9,8	9,0- 9,5	8,7- 9,2	8,3- 8,7	8,1- 8,5	7,8- 8,3	7,6- 8,1	7,3- 7,7	7,1- 7,5	6,9- 7,3	6,6- 6,9
		2	10,2- 10,8	9,9- 10,4	9,6- 10,1	9,3- 9,8	8,8- 9,2	8,6- 9,0	8,4- 8,9	8,2- 8,7	7,8- 8,2	7,6- 8,0	7,4- 7,7	7,0- 7,4
		1	10,9	10,5	10,2	9,9	9,3	9,1	9,0	8,8	8,3	8,1	7,8	7,5
3	Бег 1000 м,	5	-	5,10	4,50	4,30	4,10	3,55	3,42	3,30	3,20	3,10	3,00	2,50

	мин.	4	-	5,20	5,00	4,40	4,20	4,05	3,52	3,40	3,30	3,20	3,10	3,00
		3	-	5,30	5,10	4,50	4,30	4,15	4,02	3,50	3,40	3,30	3,20	3,10
		2	-	5,40	5,20	5,00	4,40	4,25	4,12	4,00	3,50	3,40	3,30	3,20
		1	-	5,50	5,30	5,10	4,50	4,35	4,22	4,10	4,00	3,50	3,40	3,30
4	Бег на месте 10 сек, кол-во раз	5	Все возрастные группы		68 более									
		4			58-67									
		3			48-57									
		2			38-47									
		1			37 и менее									
5	Прыжок в длину с места, см.	5	156	166	176	186	196	211	226	236	246	256	261	266
		4	141 - 155	151-165	161-175	171-185	181-195	196-210	211-225	224-235	231-245	241-255	246-260	251-265
		3	126 - 140	136-150	146-160	156-170	166-180	181-195	196-210	206-220	216-230	226-240	231-245	236-250
		2	111 - 125	121-135	131-145	141-155	151-165	166-180	181-195	191-205	201-215	211-225	216-230	221-235
		1	110	120	130	140	150	165	180	190 и менее	200	210	215	220
6	Прыжок вверх с места, см л/а, с/г, сп/и	5	20	25	30	35	41	45	49	51	54	54	59	60
		4	16-19	21-24	26-29	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	53-56	55-58	56-59
		3	12-15	17-20	22-25	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	49-52	51-54	52-55
		2	8-11	13-16	18-21	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42	42-45	45-48	47-50	48-51

		1	7 и мен ее	12	17	22		29	33	38	41	44	46	47
7	Подтягива ние на руках в висе с/г	5	5	7	9	11	13	15	18	21	24	27	30	33
		4	3-4	4-6	6-8	8-10	9-12	11-14	13-17	15-20	16-23	20- 26	24-29	26-32
		3	2	2-3	3-5	5-7	5-8	7-10	8-12	9-14	10-15	13- 19	16-23	18-25
		2	1	1	1-2	2-4	2-4	3-6	3-7	3-8	3-9	8-12	8-15	10-17
		1	-	-	-	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-7	4-7	5-9
8	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из- за головы, см.	5	-	266	296	366	396	436	486	536	586	626	661	691
		4	-	216-265	251- 295	316- 365	351- 395	391- 435	436- 485	486- 535	536- 575	576- 625	611- 660	641- 690
		3	-	161-210	206- 250	261- 315	306- 350	346- 390	386- 435	436- 485	486- 535	526- 575	561- 610	591- 640
		2	-	111-160	161- 205	211- 260	261- 305	301- 346	336- 385	386- 435	436- 485	476- 525	511- 560	541- 590
		1	-	110 и менее	160	210	260	300	335	385	435	475	510	540
9	Накло н вперед , см.	5	Все возрастные группы	11 и более										
		4		+ 0,5- +10,5										
		3		0- -10										
		2		-10,5 - -20,5										
		1		-21 и более										
10	Выкрут	5	Все возрастные группы	35 и меньше										
		4		36-45										
		3		46-55										
		2		56-65										
		1		66 и больше										

Нормативы по общей физической подготовке для групп базового, углубленного уровней (девочки, девушки)

№ п / п	Упражнения	Баллы	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18 и старше
1	Бег 30 м сек,	5	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,3	5,0	4,8	4,5	4,3	4,1	4,0
		4	6,5-6,9	6,3-6,7	6,1-6,5	5,9-6,3	5,7-6,1	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,6-5,0	4,4-4,8	4,2-4,6	4,1-4,5
		3	7,0-7,4	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,1-5,5	4,9-5,3	4,7-5,1	4,6-5,0
		2	7,5-7,9	7,3-7,7	7,1-7,5	6,9-7,3	6,7-7,1	6,4-6,8	6,1-6,5	5,9-6,3	5,6-6,0	5,4-5,8	5,2-5,6	5,1-5,5
		1	8,0	7,8	7,6	7,4	7,3	6,9	6,6	6,4	6,1	5,9	5,7	5,6
2	Бег 500 м мин,	5	-	2,20	2,10	1,55	1,40	1,35	1,30	1,27	1,24	1,22	1,20	1,13
		4	-	2,30	2,20	2,05	1,50	1,45	1,35	1,32	1,29	1,27	1,24	1,23
		3	-	2,40	2,30	2,15	2,00	1,55	1,40	1,37	1,34	1,32	1,27	1,26
		2	-	2,50	2,40	2,25	2,10	2,05	1,45	1,42	1,39	1,37	1,32	1,30
		1	-	3,00	2,50	2,35	2,20	2,15	1,50	1,47	1,42	1,39	1,37	1,35
3	Бег на месте 10 сек., кол- во раз	5	Все возрастные группы	66 и более										
		4		57-65										
		3		47-56										
		2		37-46										
		1		36 и менее										
4	Челночный бег 3x10м сек,	5	8,7	8,5	8,3	8,0	7,7	7,5	7,1	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1
		4	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,8	8,1-8,6	7,8-8,2	7,6-8,0	7,2-7,7	7,0-7,5	6,8-7,2	6,6-7,0	6,4-6,8	6,2-6,6
		3	9,3-	9,1-9,5	8,9-9,3	8,7-9,2	8,3-8,7	8,1-8,5	7,8-8,3	7,6-8,1	7,3-7,7	7,1-	6,9-7,3	6,7-

			9,7									7,5		7,1
		2	9,8 - 10, 2	9,6-10,0	9,4-9,8	9,3-9,6	8,8-9,2	8,6-9,0	8,4-8,9	8,2-8,7	7,8- 8,2	7,6- 8,0	7,4-7,8	7,2- 7,6
		1	10, 3	10,1	9,9	9,7	9,3	9,1	9,0	8,8	8,3	8,1	7,9	7,7

5	Прыжок в длину с места, см,	5	141 и б.	151	161	171	181	191	206	221	231	239	245	250
		4	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	181-190	196-205	211-220	221-230	229-238	235-244	240-249
		3	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	171-180	186-195	201-210	211-220	219-228	225-234	230-239
		2	111-120	121-130	131-140	141-150	151-160	161-170	176-185	191-200	201-210	209-218	215-224	220-229
		1	110 и м.	120	130	140	150	160	175	190	200	208	214	219
6	Прыжок вверх с места см,	5	22 и б.	26	30	35	41	45	49	51	54	56	58	60
		4	18-21	22-25	26-29	31-34	36-40	40-44	44-48	47-50	50-53	52-55	54-57	56-59
		3	14-17	18-21	22-25	27-30	31-35	35-39	39-43	43-46	46-49	48-51	50-53	52-55
		2	10-13	14-17	18-21	23-26	26-30	30-34	34-38	39-42	42-45	44-47	46-49	48-51
		1	9 и м.	13	17	22	25	29	33	38	41	43	45	47
7	Подтягивание из виса, раз с/г, бор	5	5	6	7	8	9	10	14	15	16	17	18	19
		4	4	4-5	5-6	6-7	7-8	7-9	10-13	10-14	12-15	14-16	15-17	17-18
		3	3	3	3-4	4-5	5-6	4-6	6-9	5-9	8-11	10-13	11-14	14-16
		2	2	2	2	2-3	3-4	1-3	3-5	1-4	4-7	6-9	7-10	10-13
		1	1	1	1	1	1-2	-	1-2	-	1-3	3-5	4-6	6-9
8	Бросок набивного мяча 2кг, из-за головы двумя руками, см	5		211	241	271	301	361	391	431	491	551	601	651
		4		181-210	211-240	241-270	271-300	321-360	351-390	401-430	461-490	491-550	531-600	581-650
		3		151-180	181-210	211-240	241-270	281-320	311-350	371-400	421-460	431-490	471-530	511-580
		2		121-150	151-180	181-120	211-240	241-280	271-310	341-370	381-420	411-470	441-470	471-510
		1		120	150	180	210	240	270	340	380	410	440	470
9	Наклон	5	Все возрастные	16 и более										

	вперед, см.	4	групп ы	5,5-15,5
		3		-5-+5
		2		-5,5- -15
		1		-16 и более
1 0	Выкрут с палкой, см.	5	Все возрастные групп ы	25 и менее
		4		26-35
		3		36-45
		2		46-55
		1		56 и более

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для групп базового уровня*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2 x 10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 2 x 10 м (не более 10,1 с)
	Бег 20 м (не более 4,7 с)	Бег 20 м (не более 5,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 8 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Гибкость	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для групп углубленного уровня*

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

Суммарная оценка результатов тестирования показателей физических качеств и двигательных способностей по общей физической и специальной подготовке

Уровень подготовки	Вид спорта	Суммарная оценка уровней, в баллах
Общая физическая подготовка	Спортивная гимнастика	22
Специальная физическая подготовка	Спортивная гимнастика	зачет / не зачет

Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 04.02.2019 № 53679).
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Главным государственным санитарным врачом РФ 04.07.2014 г.).
5. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125).

Литература по виду спорта

1. Ю.К.Гавердовский, Т.С.Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М.Смолевский «Программа спортивная гимнастика (мужчины, женщины) М. 2005. Советский спорт.
2. Вайцеховский «Книга тренера» М. ФКиС.
3. А.Ф. Родионенко, Н.Г. Сучилин «Упражнения на кольцах». М. 1978, ФКиС.
4. В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС.

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