

«СОГЛАСОВАНО»
на методическом совете
протокол № 5 от 31.08.2021г. г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО ДЮСШ №2 г. Донецка
Колтовскова О.И.
приказ №202 от 31.08.2021г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

Срок реализации: 10 лет

Разработчик:

старший тренер-преподаватель высшей
квалификационной категории
отделения спортивной гимнастики
Титаренко Е.В.

Рецензенты:

Клименко В.Ю., заместитель директора
Мандрыкина К.П., инструктор-методист высшей
категории

г. Донецк
Ростовской области
2021 год

| № п/ п | Содержание | Стр. |
|---------------|---|-------------|
| 1. | Пояснительная записка | 2 |
| 2. | Учебный план | 7 |
| 2.1. | Календарный учебный график; | 8 |
| 2.1.1. | Базовый уровень сложности 1 года обучения | 8 |
| 2.1.2. | Базовый уровень сложности 2 года обучения | 9 |
| 2.1.3. | Базовый уровень сложности 3 года обучения | 10 |
| 2.1.4. | Базовый уровень сложности 4 года обучения | 11 |
| 2.1.5. | Базовый уровень сложности 5 года обучения | 12 |
| 2.1.6. | Базовый уровень сложности 6 года обучения | 13 |
| 2.1.7. | Углубленный уровень сложности 1 года обучения | 14 |
| 2.1.8. | Углубленный уровень сложности 2 года обучения | 15 |
| 2.1.9. | Углубленный уровень сложности 3 года обучения | 16 |
| 2.1.10. | Углубленный уровень сложности 4 года обучения | 17 |
| 2.2. | План учебного процесса | 18 |
| 2.3. | Расписание учебных занятий | 19 |
| 3. | Методическая часть | 19 |
| 3.1. | Методика и содержание работы по предметным областям. | 19 |
| 3.2. | Планирование подготовки | 22 |
| 3.2.1. | Основы планирования годовых циклов | 22 |
| 3.2.2. | Планирования годовичного цикла в группах базового уровня сложности 1,2, 3 года обучения | 25 |
| 3.2.3. | Планирования годовичного цикла в группах базового уровня сложности 4,5,6 года обучения | 28 |
| 3.2.4. | Планирования годовичного цикла в группах углубленного уровня сложности 1,2, 3,4 года обучения | 28 |
| 3.2.5. | Основы многолетней тренировки спортсменов | 29 |
| 3.2.6. | Планируемые показатели соревновательной деятельности | 31 |
| 3.2.7. | Теоретическая подготовка | 31 |
| 3.2.8. | Общая физическая подготовка | 32 |
| 3.2.9. | Специальная физическая подготовка | 32 |
| 3.2.10. | Техническая подготовка | 33 |
| 3.2.11. | Тактическая подготовка | 34 |
| 3.2.12. | Психологическая подготовка | 34 |
| 3.2.13. | Интегральная подготовка | 35 |
| 3.2.14. | План воспитательной и профориентационной работы | 36 |
| 3.2.15. | Инструкторская и судейская практика | 36 |
| 3.2.16. | Восстановительные средства и мероприятия | 36 |
| 3.2.17. | Самостоятельная работа учащихся | 37 |
| 3.2.18. | Антидопингова работа. | 37 |
| 3.2.19. | Методы выявления и отбора одаренных детей. | 39 |
| 4. | Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы | 40 |
| 4.1. | Общие требования к обеспечению безопасности при проведении занятий | 42 |
| 5. | Система контроля и зачетные требования. | 42 |
| 5.1. | Виды контроля | 42 |
| 5.2. | Зачетные требования к спортивной подготовке | 43 |
| 6. | Перечень информационного обеспечения. | 53 |

1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Спортивная гимнастика» разработана и составлена в соответствии с: Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ; - Уставом учреждения;

- Приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2018 N939 «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»;

Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;

Данная программа является модифицированной (адаптированной), в её основе положена примерная (типовая) программа, которая изменена с учетом особенностей МБУДО ДЮСШ №2 г. Донецк, возраста и уровня подготовки учащихся, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта «Спортивная гимнастика» направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.

Цель программы: построение единой системы многолетней подготовки гимнастов, способствующей переходу к освоению этапов спортивной подготовки.

Задачи программы:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;

удовлетворение потребностей в двигательной активности; подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития; - подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Спортивная гимнастика — олимпийский вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. В современной программе гимнастического многоборья: для женщин — на брусьях разной высоты, бревне, в опорных прыжках, вольных упражнениях; для мужчин — в вольных упражнениях, опорных прыжках, на коне, кольцах, параллельных брусьях и перекладине.

Достижения мастерства в спортивной гимнастике невозможно без освоения элементов акробатики, танцев, хореографии, разнообразных движений художественной гимнастики. Главная особенность спортивной гимнастики – в большом разнообразии гимнастических движений. Именно это дает возможность оказывать широкое воздействие как на весь организм в целом, так и на развитие определенных частей и органов тела. Спортивная гимнастика удивительно дисциплинированный вид спорта, который помогает развивать координацию движений, вырабатывает чувство командной ответственности, формирует целеустремленность и силу характера.

Спортивная гимнастика - один из популярнейших видов спорта во всем мире. Прекрасная школа спортивной гимнастики со славными традициями и в России. Такая популярность спортивной гимнастики объясняется блестящими победами российских гимнастов на различных мировых турнирах.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, наполняемость групп, минимальный возраст учащихся для зачисления на этапы базового и углубленного уровней сложности

| Этапы подготовки | Период обучения | Минимальная наполняемость групп (чел.) | Максимальный количественный состав группы (чел.) | Минимальный возраст для зачисления в группы | |
|-------------------------------|-----------------|--|--|---|---------|
| | | | | дев | мал |
| Базовый уровень сложности | Первый год | 15 | 25 | 6 лет | 7 лет |
| Базовый уровень сложности | Второй год | 15 | 25 | 6-7 лет | 7-8 лет |
| Базовый уровень сложности | Третий год | 15 | 25 | 7 лет | 9 лет |
| Базовый уровень сложности | Четвертый год | 15 | 25 | 8 лет | 10 лет |
| Базовый уровень сложности | Пятый год | 15 | 20 | 9 лет | 11 лет |
| Базовый уровень сложности | Шестой год | 15 | 20 | 10 лет | 12 лет |
| Углубленный уровень сложности | Первый год | 10 | 16 | 11 лет | 13 лет |
| Углубленный уровень сложности | Второй год | 10 | 16 | 12 лет | 14 лет |
| Углубленный уровень сложности | Третий год | 10 | 16 | 13 лет | 15 лет |
| Углубленный уровень сложности | Четвертый год | 10 | 16 | 14 лет | 16 лет |

Срок обучения по программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Для учащихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, увеличивается срок обучения по программе на углубленном уровне сложности на 2 года (углубленный уровень сложности 3-4 года обучения).

**Учебная нагрузка
(52 недели)**

| Показатель учебной нагрузки | Уровень сложности программы | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------------------------|------------|------------|------------|
| | Базовый уровень сложности | | | | | | Углубленный уровень сложности | | | |
| | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| Количество часов в неделю | 4-6 | 6 | 6-8 | 6-8 | 8-10 | 8-10 | 10-12 | 10-12 | 12-14 | 12-14 |
| Продолжительность занятия (академ.час) | До 2-х час | До 2-х час | До 2-х час | До 2-х час | До 2-х час | До 2-х час | До 3-х час | До 3-х час | До 3-х час | До 3-х час |
| Количество занятий в неделю | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 4-5 | 4-5 | 5-6 | 5-6 |
| Возраст зачисления (девушки) | 6 | 6-7 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Возраст зачисления (юноши) | 7 | 7-8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Общее количество часов в год | 208-312 | 312 | 312-416 | 312-416 | 416-520 | 416-520 | 520-624 | 520-624 | 624-728 | 624-728 |

Ожидаемые результаты.

Результатом освоения образовательной программы является:

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 плаванию, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий спортивной гимнастикой; 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 спортивной гимнастикой;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в 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 спортивной гимнастике;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий спортивной гимнастикой.

В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе;
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка учащихся; 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 «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 самостраховки, 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.

2. Учебный план.

При разработке учебного плана учтены основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы по всем предметным областям.

Базовый уровень образовательной 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:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень образовательной программы 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.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

- различные виды спорта и подвижные игры;
- судейская подготовка;
- развитие творческого мышления;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудование.

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

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и (или) углубления подготовки учащихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения учащимися дополнительных знаний, умений и навыков.

2.1. Календарный учебный график.

2.1.1.Базовый уровень сложности 1 года обучения

| № п/п | Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки | 29.09 | | | | | | | 27.10 | | | | | | | 26.10 | | | | | | | 23.02 | | | | | | | 30.03 | | | | | | | 27.04 | | | | | | | Всего | Аудиторные занятия | Практические занятия | Промежуточные аттестации | Каникулы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--|--|-------|-------|-------|---------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|----------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|----------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|--------|-------|----------|-------|--------------------|----------------------|--------------------------|------------|-------|-------|-------|-------|----|----|----|----|----|-----|----|-----|---|----|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | Сентябрь | | | | Октябрь | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | Январь | | | | Февраль | | | Март | | | | Апрель | | | Май | | | | Июнь | | | Июль | | | | Август | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 05-12 | 13-19 | 20-26 | 02-09 | 10-16 | 17-23 | 24-30 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 4.01-11 | 12-18 | 19-25 | 26.10-02 | 03-09 | 10-16 | 17-23 | 1.02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-30 | 5.03-12 | 13-19 | 20-26 | 27.04-04 | 4-10 | 11-17 | 18-24 | 25-31 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 29.06-06 | 13-19 | 20-26 | 27.07-04 | | | | | | 05-11 | 12-18 | 19-24 | 25-31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Обязательные предметные области | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | | | | | 5 | 5 | 5 | 191 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 27 | 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.2 | Практические занятия | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | | | | | 4 | 4 | 5 | 164 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.2.1 | Общая физическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 81 | | 81 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.2.2 | Вид спорта (включая соревнования) | 1 | | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 83 | | 83 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Вариативные предметные области | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | | | | | 1 | 1 | 1 | 81 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 27 | | 27 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.2 | Специальные навыки | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 46 | | 46 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.3 | Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования) | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | 4 | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.4 | Иные виды практических занятий | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Самостоятельная работа | Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Аттестация | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.1 | Промежуточная аттестация | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 276 | 27 | 245 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

2.1.2. Базовый уровень сложности 2 года обучения

| № п/п | Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки | 29.09 - 05.10 | | | | 27.10 - 02.11 | | | 29.12 - 4.01 | | | | 26.01 - 1.02 | | | 23.02 - 1.03 | | | | 30.03 - 5.04 | | | 27.04 - 3.05 | | | | | 29.06 - 5.07 | | | | 27.07 - 2.08 | | | | Всего | Аудиотипы занятия | Практические занятия | Промежуточные аттестации | Книжки ** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|--|---|-------|-------|-------|---------------|-------|-------|--------------|-------|-------|-------|--------------|-------|-------|--------------|-------|-------|-------|--------------|-------|-------|--------------|-------|-------|-------|-------|--------------|-------|-------|-------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------------------|----------------------|--------------------------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|----|
| | | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 03-09 | 10-16 | 17-23 | 24-30 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 05-11 | 12-18 | 19-25 | 02-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 27-03 | 31-04 | 05-11 | 18-24 | 25-31 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | | | | | | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 03-09 | 10-16 | 17-23 | 24-31 | | | | | | | | | | |
| | Недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | | | |
| 1. | Обязательные предметные области | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | | | | | | | 5 | 5 | 5 | 191 | | |
| 1.1 | Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 27 | 27 | | |
| 1.1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 27 | | | | |
| 1.2 | Практические занятия | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 5 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | | | | | | | 4 | 4 | 5 | 164 | | |
| 1.2.1 | Общая физическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 81 | 81 | | |
| 1.2.2 | Вид спорта (включая соревнования) | 1 | | 2 | 2 | 1 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 83 | 83 |
| 2. | Вариативные предметные области | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 81 | | |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 1 | | 1 | 1 | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | 1 | 1 | | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 22 | 22 | | | |
| 2.2 | Специальные навыки | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 46 | 46 |
| 2.3 | Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования) | | | | | | | 1 | | | | 1 | | | 1 | | | | | | | | 1 | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 9 | 9 | | | |
| 2.4 | Иные виды практических занятий | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 4 | | | |
| 3. | Самостоятельная работа * | Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4. | Аттестация | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | | |
| 4.1 | Промежуточная аттестация | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 4 | | | |
| | ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 276 | 27 | 245 | 4 |

2.1.5. Базовый уровень сложности 5 года обучения

| № п/п | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | Сентябрь | | | | Октябрь | | | | Ноябрь | | | | Декабрь | | | | Январь | | | | Февраль | | | | Март | | | | Апрель | | | | Май | | | | Июнь | | | | Июль | | | | Август | | | | Всего | Аудиторные занятия | Практические занятия | Промежуточные аттестации | Каникулы** | | |
|-------|---|--|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|-------|---------|---------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|---------|-------|-------|-------|-------|--------------------|----------------------|--------------------------|------------|-----|---|
| | | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 05-10 | 06-12 | 13-19 | 20-26 | 02-11 | 03-09 | 10-16 | 17-23 | 24-30 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 4.01-11 | 05-11 | 12-18 | 19-25 | 1.02-08 | 09-15 | 16-22 | 1.03-08 | 09-15 | 16-22 | 23-29 | 3.04-12 | 06-19 | 13-26 | 20-26 | 4.10-17 | 11-24 | 18-31 | 25-31 | 01-07 | 08-14 | 15-21 | 22-28 | 5.07-12 | 06-19 | 13-26 | 20-26 | 2.08-09 | 10-16 | 17-23 | 24-31 | | | | | | | |
| | Недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | | |
| 1. | Обязательные предметные области | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 299 | |
| 1.1 | Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 46 | 46 | | |
| 1.1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 46 | | | |
| 1.2 | Практические занятия | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 253 | | | | |
| 1.2.1 | Общая физическая подготовка | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 115 | 115 | | | | |
| 1.2.2 | Вид спорта (включая соревнования) | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 138 | 138 | | |
| 2. | Вариативные предметные области | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 157 | | | | |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 69 | 69 | | | |
| 2.2 | Специальные навыки | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 70 | 70 | | |
| 2.3 | Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования) | | | | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 1 | | 14 | 14 | | | |
| 2.4 | Иные виды практических занятий | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 4 | | | |
| 3 | Самостоятельная работа | Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Аттестация | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | | | |
| 4.1 | Промежуточная аттестация | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 4 | | | |
| | ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 460 | 46 | 410 | 4 |

2.1.6. Базовый уровень сложности 6 года обучения

| № п/п | Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки | 29.09 Сентябрь | | | | 27.10 Октябрь | | | | 29.12 Ноябрь | | | | 26.01 Декабрь | | | | 23.02 Январь | | | | 30.03 Февраль | | | | 27.04 Март | | | | 27.05 Апрель | | | | 29.06 Май | | | | 27.07 Июнь | | | | 27.08 Июль | | | | 27.09 Август | | | | Всего | Аудиотексты | Практические занятия | Промежуточные аттестации | Итого аттестации | Книжки | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|---|--|----|----|----|------------------|----|----|----|-----------------|----|----|----|------------------|----|----|----|-----------------|----|----|----|------------------|----|----|----|---------------|----|----|----|-----------------|----|----|----|--------------|----|----|----|---------------|----|----|----|---------------|----|----|----|-----------------|----|----|----|-------|-------------|----------------------|--------------------------|------------------|--------|-----|----|----|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | 01 | 08 | 15 | 22 | 05 | 06 | 13 | 20 | 02 | 03 | 10 | 17 | 24 | 01 | 08 | 15 | 22 | 4 | 05 | 12 | 19 | 02 | 09 | 16 | 23 | 1 | 02 | 09 | 16 | 23 | 5 | 06 | 13 | 20 | 3 | 04 | 11 | 18 | 25 | 01 | 08 | 15 | 22 | 5 | 06 | 13 | 20 | 2 | | | | | | | 03 | 10 | 17 | 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Обязательные предметные области | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 299 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 46 | 46 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 46 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.2 | Практические занятия | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 253 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.2.1 | Общая физическая подготовка | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 115 | 115 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1.2.2 | Вид спорта (включая соревнования) | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 138 | 138 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2. | Вариативные предметные области | 3 | 2 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 3 | 4 | 2 | 4 | 153 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 1 | 69 | 69 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.2 | Специальные навыки | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 62 | 62 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.3 | Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования) | | | | 1 | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 18 | 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2.4 | Иные виды практических занятий | | | | 1 | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Самостоятельная работа | Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Аттестация | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | 1 | 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.1 | Промежуточная аттестация | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.2 | Итоговая аттестация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 460 | 46 | 406 | 4 | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

2.1.9.Углубленный уровень сложности 3 года обучения

| № п/п | Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки | 29.09 | | | | 27.10 | | | | 29.12 | | | | 26.01 | | | | 23.02 | | | | 30.03 | | | | 27.04 | | | | 29.06 | | | | 27.07 | | | | Всего | Аудиотекст | Практические занятия | Промежуточные аттестации | Каждый | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|--|----|----|----|-------|----|----|----|-------|----|----|----|-------|----|----|----|-------|----|----|----|-------|----|----|----|-------|----|----|----|-------|----|----|----|-------|----|----|----|-------|------------|----------------------|--------------------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|-----|-----|-----|-----|-----|---|---|---|---|---|-----|-----|--|--|
| | | 01 | 08 | 15 | 22 | 05 | 12 | 19 | 26 | 02 | 09 | 16 | 23 | 01 | 08 | 15 | 22 | 02 | 09 | 16 | 23 | 02 | 09 | 16 | 23 | 02 | 09 | 16 | 23 | 02 | 09 | 16 | 23 | 05 | 12 | 19 | 26 | | | | | | 06 | 13 | 20 | 27 | 03 | 10 | 17 | 24 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Недели | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Обязательные предметные области | 6 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | | | | | | | | | | 10 | 9 | 9 | 352 | | | | | | | | | |
| 1.1 | Теоретические занятия | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | к | к | к | к | к | к | 2 | 2 | 2 | 63 | 63 | | | | | | | | | | | | |
| 1.1 | Теоретические основы физической культуры и спорта | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | к | к | к | к | к | к | 2 | 2 | 2 | 63 | | | | | | | | | | | | | |
| 1.2 | Практические занятия | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | | | | | | | 8 | 7 | 7 | 289 | | | | | | | | | | | | |
| 1.2 | Общая и специальная физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | к | к | к | к | к | к | 4 | 3 | 3 | 96 | 96 | | | | | | | | | | | |
| 1.2 | Вид спорта (включая соревнования) | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | к | к | к | к | к | к | 4 | 4 | 4 | 193 | 193 | | | | | | | | | | | |
| 2. | Вариативные предметные области | 4 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | | | | | | | | | | | 4 | 5 | 5 | 288 | | | | | | | | | | |
| 2.1 | Различные виды спорта и подвижные игры | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 64 | 64 | | | | | | | | | | | | |
| 2.2 | Специальные навыки | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | к | к | к | к | к | к | 1 | 1 | 2 | 129 | 129 | | |
| 2.3 | Судейская подготовка | 1 | 2 | | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | 64 | 64 | | | | | | | | | | | |
| 2.4 | Спортивное и специальное оборудование | | 1 | 3 | 4 | 1 | 2 | | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | 31 | 31 | | | | | | | | | | |
| 3 | Самостоятельная работа | Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Аттестация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4.1 | Промежуточная аттестация | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 644 | 94 | 546 | 4 | | | | | | | | | | | | |

ИТОГО

644 94 542 4 4

2.2. План учебного процесса

| № п/п | Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки | Общий объем учебной нагрузки | Распределение по годам обучения | | | | | | | | | |
|----------|--|--|---------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|---------------------|-------|-------|-------|
| | | | Базовый уровень | | | | | | Углубленный уровень | | | |
| | | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| | Общий объем часов | 4600 | 276 | 276 | 368 | 368 | 460 | 460 | 552 | 552 | 644 | 644 |
| 1. | Обязательные предметные области | | | | | | | | | | | |
| 1.1. | Теоретические занятия | 458 | 27 | 27 | 37 | 37 | 46 | 46 | 55 | 55 | 63 | 63 |
| 1.1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 458 | 27 | 27 | 37 | 37 | 46 | 46 | 55 | 55 | 63 | 63 |
| 1.2. | Практические занятия | | 164 | 164 | 202 | 202 | | | | | | |
| 1.2.1. | Общая физическая подготовка | 580 | 81 | 81 | 92 | 92 | 115 | 115 | - | - | - | - |
| 1.2.2. | Общая и специальная физическая подготовка | 358 | - | - | - | - | - | - | 83 | 83 | 96 | 96 |
| 1.2.3. | Вид спорта | 1378 | 83 | 83 | 110 | 110 | 138 | 138 | 166 | 166 | 192 | 192 |
| 2. | Вариативные предметные области | | 81 | 81 | 125 | 125 | 157 | 153 | 244 | 240 | 285 | 285 |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 650 | 27 | 22 | 55 | 55 | 69 | 69 | 55 | 55 | 63 | 63 |
| 2.2. | Специальные навыки | 916 | 46 | 46 | 57 | 52 | 70 | 62 | 98 | 94 | 127 | 123 |
| 2.3. | Судейская подготовка | 238 | - | - | - | - | - | - | 55 | 55 | 64 | 64 |
| 2.4. | Спортивное и специальное оборудование | 118 | | | | | | | 14 | 14 | 31 | 31 |
| 2.5. | Физкультурные и спортивные мероприятия (соревнования) | 104 | 4 | 9 | 9 | 14 | 14 | 18 | 18 | 18 | - | - |
| 2.6. | Иные виды практических занятий | 32 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | - | - |
| 3. | Самостоятельная работа | Выполняется в каникулярный период по индивидуальному заданию тренера | | | | | | | | | | |
| 4. | Аттестация | 52 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 |
| 4.1. | Промежуточная аттестация | 40 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |

| | | | | | | | | | | | |
|------|---------------------|----|--|--|--|--|--|---|---|--|---|
| 4.2. | Итоговая аттестация | 12 | | | | | | 4 | 4 | | 4 |
|------|---------------------|----|--|--|--|--|--|---|---|--|---|

2.3. Расписание занятий

Расписание занятий составляется администрацией учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

3. Методическая часть

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

Программа занятий рассчитана на 10 лет комплексного обучения спортивной гимнастике и воспитания детей и подростков в возрасте от 6 до 14 лет.

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в августе. Группы базового уровня сложности первого года обучения начинают образовательный процесс с 1 сентября. С 1 по 15 сентября ведется индивидуальный отбор детей.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Основными критериями оценки занимающихся на этапе базового уровня сложности являются: регулярность посещения занятий, выполнение контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Основными формами образовательного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тестирование и контроль, учебно-тренировочные сборы, соревнования, научная, творческая, исследовательская работа, физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие и иные мероприятия, встречи, лекции, беседы, мастер-классы с известными российскими спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта, 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.

Спортсмены старших возрастных групп участвуют в судействе соревнований.

Учреждение организует работу с учащимися в течение всего календарного года. В каникулярное время в учреждении открывается в установленном порядке спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием, проводятся учебно-тренировочные сборы. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. В соответствии с финансовыми возможностями учреждения в спортивно-оздоровительный лагерь направляются лучшие спортсмены, выполнившие контрольно-переводные нормативы.

Для остальных учащихся в июле-августе устанавливаются каникулы продолжительностью 6 недель, во время которых спортивная форма поддерживается по рекомендациям тренера-преподавателя.

Спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере 4 недели, либо самостоятельно по индивидуальному заданию тренера-преподавателя поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых).

Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 52 недели.

В настоящей программе выделены этапы спортивной подготовки:

С 1 по 6 год обучения – базового уровня сложности

С 1 по 4 год обучения – углубленный уровень сложности

Таблица №14.

| Этапы подготовки | Период обучения |
|-------------------------------|------------------------|
| Базовый уровень сложности | Первый год |
| Базовый уровень сложности | Второй год |
| Базовый уровень сложности | Третий год |
| Базовый уровень сложности | Четвертый год |
| Базовый уровень сложности | Пятый год |
| Базовый уровень сложности | Шестой год |
| Углубленный уровень сложности | Первый год |
| Углубленный уровень сложности | Второй год |
| Углубленный уровень сложности | Третий год |
| Углубленный уровень сложности | Четвертый год |

1) Этап базового уровня сложности (периоды: 1-й, 2-й, 3-й, 4-й, 5-й, 6-й год обучения);

На этап базового уровня сложности зачисляются лица, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), прошедшие индивидуальный конкурсный отбор. Для оценки уровня освоения Программы проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для групп базового уровня сложности 1-6 года обучения.

На этап углубленного уровня сложности зачисляются лица прошедшие индивидуальный конкурсный отбор, не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), имеющие спортивный разряд. Для оценки уровня освоения Программы проводятся контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для групп углубленного уровня сложности 1-4 года обучения.

Индивидуальный отбор поступающих в учреждение проводит приемная комиссия. Работа приемной комиссии осуществляется в соответствии с «Положением о приемной и апелляционной комиссиях МБУДО ДЮСШ № 2

Индивидуальный отбор поступающих проводится с 1 сентября по 15 сентября текущего года. Допуск к прохождению индивидуального отбора осуществляется после приема заявления и документов, регистрации заявления о зачислении ребенка в учреждение на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе по спортивной гимнастике.

Продолжительность этапа базового уровня сложности составляет 6 лет. На этапе базового уровня сложности осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники спортивной гимнастики, выбор спортивной специализации и выполнение контрольно-переводных нормативов для зачисления на этапы углубленного уровня сложности.

2) Этап углубленного уровня сложности (периоды: 1-й, 2-й год обучения);

На этапе углубленного уровня сложности осуществляется учебно-тренировочная и воспитательная работа, направленная на совершенствование навыков и профессиональную ориентацию.

Группы формируются по итогам индивидуального отбора из числа учащихся, прошедших необходимый базовый уровень сложности не менее 1 года, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Продолжительность этапа 4 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке, выполнение разрядных требований ЕВСК..

2) Этап углубленного уровня сложности (периоды: 3-й, 4-й год обучения);

Группы формируются по итогам индивидуального отбора из числа учащихся, ориентированных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего

образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи.

Зачисление учащихся в ДЮСШ проводится на основании локальных актов учреждения: «Положение о наборе (индивидуальном отборе)», «Положение о порядке и условиях приема, перевода, отчисления и восстановления учащихся

Основными задачами этапов спортивной подготовки являются:

1. На этапе базового уровня сложности:

- ✓ улучшение состояния здоровья и закаливание;
- ✓ привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям спортивной гимнастикой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- ✓ овладение жизненно необходимыми навыками спортивной гимнастикой;
- ✓ обучение основам техники спортивной гимнастики и широкому кругу двигательных навыков;
- ✓ приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей ;
- ✓ воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- ✓ поиск талантливых в спортивном отношении детей .

На этапе углубленного уровня сложности:

- ✓ освоение и совершенствование техники элементов спортивной гимнастики;
- ✓ планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- ✓ формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- ✓ воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- ✓ профилактика вредных привычек и правонарушений.

I этап предварительной базовой подготовки (группы 1,2,3 года обучения).

Продолжительность этапа 3 года.

Учебный год охватывает 52 недели и условно разбивается на 3 этапа.

Комплектуются группы детьми примерно равного уровня подготовленности.

Учебные группы 1,2,3-го года обучения комплектуются из учащихся, успешно прошедших индивидуальный отбор в соответствии с требованиями нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Период обучения в группах 1,2,3 года является важным этапом отбора спортивно-одаренных детей для их последующей многолетней подготовки в ДЮСШ.

В процессе подготовки юных спортсменов широко используется многообразие методов и средств обучения, упражнения из других видов спорта, игры, развлечения на воде.

При формировании спортивной тактики тренер-преподаватель не стремится к быстрому образованию стойкого двигательного навыка, т.к. здесь ещё только закладываются его основы.

II этап предварительной базовой подготовки осуществляется на занятиях в группах 4, 5, 6 года обучения. Продолжительность этапа 3 года.

I этап углубленного уровня сложности группы 1-2 года обучения. Продолжительность этапа 2 года.

На данном этапе преимущественно идёт вспомогательная подготовка, необходимая для успешного начала узкой специализации. Спортивные тренировки становятся более интенсивными и направленными.

II этап углубленного уровня сложности в группах (группы 3, 4 года обучения). Продолжительность этапа 2 года. На данном этапе осуществляется учебно-тренировочная и воспитательная работа, направленная на совершенствование навыков и профессиональную ориентацию учащихся.

Группы углубленного уровня сложности 1-2 года обучения комплектуются из учащихся, успешно прошедших индивидуальный отбор в соответствии с требованиями нормативов по общей физической и специальной физической подготовке (таблица №25), результатами выполнения разрядных требований ЕВСК (Единой Всероссийской спортивной классификации).

В основу планирования спортивной тренировки в течение года заложена необходимость достижения максимального уровня спортивных результатов. Это возможно при наличии спортивной формы – состояния оптимальной готовности к спортивным достижениям, которая приобретается в результате подготовки на каждой новой стадии совершенствования спортивного мастерства.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются различные средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психологической и специальной волевой подготовки. Продолжительность занятия и его содержание (общая направленность, задачи, применяемые средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок) зависят от возраста и подготовленности спортсменов.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки, занимающихся и не может превышать:

- ✓ на этапе базового уровня сложности 1,2,3 года обучения – 2 часов;
- ✓ на этапе базового уровня сложности 4,5,6 года обучения – 3 часов;
- ✓ на этапе углубленного уровня сложности 1,2,3,4 года обучения – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Помимо непосредственной подготовки по спортивной гимнастике спорта для физического развития юных гимнастов в учебно-тренировочный процесс включаются элементы других видов спорта.

3.2. Планирование подготовки

3.2.1. Основы планирования годичных циклов

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (учебные, контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов.

Для каждой возрастной группы система соревнований формируется на основе календаря Всероссийских, зональных, областных, окружных, городских и внутришкольных соревнований.

Процентное соотношение нагрузки уровням сложности.

Таблица №15.

| | | Базовый уровень сложности | | | | | |
|----|---------------------------------------|---------------------------|------|------|------|------|------|
| № | Наименование | 1год | 2год | 3год | 4год | 5год | 6год |
| 1. | Теоретические основы | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% | 10% |
| 2. | ОФП | 30% | 30% | 25% | 25% | 25% | 25% |
| 3. | Вид спорта | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% | 30% |
| 4. | Различные виды спорта, подвижные игры | 10% | 10% | 15% | 15% | 15% | 15% |
| 5. | Специальные навыки | 20% | 20% | 20% | 20% | 20% | 20% |
| | ИТОГО | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% | 100% |

Таблица №16.

| | | Углублённый уровень сложности | | | |
|-------|---------------------------------------|-------------------------------|------|-------|-------|
| №п /п | Наименование | 1год | 2год | 3 год | 4 год |
| 1. | Теория | 10% | 10% | 10% | 10% |
| 2. | Общая и СФП подготовка | 15% | 15% | 15% | 15% |
| 3. | Вид спорта | 30% | 30% | 30% | 30% |
| 4. | Различные виды спорта | 10% | 10% | 10% | 10% |
| 5. | Судейская практика | 10% | 10% | 10% | 10% |
| 6. | Специальные навыки | 20% | 20% | 20% | 20% |
| 7. | Спортивное и специальное оборудование | 5% | 5% | 5% | 5% |
| 8. | ИТОГО: | 100% | 100% | 100% | 100% |

Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки гимнастов распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация гимнастов, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка гимнастов строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм гимнаста. Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специальноподготовительный.

Основные задачи **общеподготовительного этапа** - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе прежде всего закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата..

На **специально-подготовительном этапе** подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

1. Совершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей.
2. Выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей **соревновательного периода** является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным соревнованиям происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние гимнаста и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача **переходного периода** - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности гимнастов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей гимнастов. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения на воде (бассейн, игры и эстафеты и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками

Правильное построение переходного периода позволяет пловцу не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Типы и задачи мезоциклов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке юных гимнастов применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей **втягивающих мезоциклов** является постепенное подведение гимнастов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма гимнаста, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей программой для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности гимнастов, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению гимнастов и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется. Например, втягивающие мезоциклы обычно начинаются втягивающим микроциклом с малой нагрузкой и широким использованием общеподготовительных упражнений. В конце втягивающего мезоцикла возрастает суммарная нагрузка отдельных микроциклов, изменяется их преимущественная направленность в сторону развития качеств и способностей, определяющих специальную подготовленность.

3.2.2. Планирование годичного цикла в группах базового уровня сложности 1, 2, 3 года обучения

Группы базового уровня сложности 1,2, 3 года обучения

комплекуются из детей 6-7 лет (девочки) и 7-9 лет (мальчики). Продолжительность занятий в группах составляет 3 года, по истечении которых по результатам контрольно-переводных нормативов дети переходят в группы базового уровня сложности 4, 5, 6 года обучения.

Основное содержание этапа составляет обучение технике выполнения элементов спортивной гимнастики с использованием максимально возможного числа подводящих, подготовительных и специальных упражнений с упором на игровые методы обучения.

Для данного этапа подготовки отсутствует периодизация учебно-тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса в группах 1,2,3 года обучения являются обучение и совершенствование навыков юными гимнастами, развитие общей выносливости, гибкости и скоростно-силовой выносливости.

Группы базового уровня сложности 1-й год обучения

Занятия по спортивной гимнастике состоят из подготовительной, основной и заключительной частей и содержат:

девушки

1. Акробатика:

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

2. Брусья

переворот в упор, отмахи в упоре, оборот назад в упоре, продев прямых ног в вис согнувшись, продев прямых ног в вис углом – держать три счета, соскок махом назад

3. Бревно

ходьба из различных исходных положений, связка шагов, кувырок вперед или назад, соскок прогнувшись

4. Опорный прыжок

наскоки на горку матов, соскок прогнувшись

юноши

1. Акробатика

кувырок вперед в присед руки вперед, кувырок вперед в упор присев, встать в И.П., падение в упор лежа на согнутые руки, с отведением ноги назад, соединяя ноги, поворот кругом в упор сзади, сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2 сек.), мост (2 сек.), стойка на лопатках (2 сек.), перекат вперед в упор присев, стойка на голове и руках (2 сек.), кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись

2. Конь-махи

наскок в упор (обозначить), сгибая ноги в коленях, продевая вперед, упор сзади, выпрямить ноги, прогнуться (обозначить), сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги (обозначить), сгибая правую ногу в колене, продевая вперед, упор верхом, выпрямить ногу (обозначить), поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)

поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить), сгибая ноги в коленях изменить положение на левую спереди в упоре верхом (обозначить)

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

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

перемахом правой вперед соскок встать левым боком к коню

3. Кольца

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, с разбега, с одного моста, прыжок вверх с прямыми ногами приземление в упор присев на кубы, из И.П. упора присев, прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления

5. Брусья

И.П. – в середине брусьев с наскака 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

Группы базового уровня сложности 2-й год обучения

Занятия на 2-м году обучения в основном направлены на совершенствование техники выполнения гимнастических элементов. Среди средств подготовки по-прежнему широко используются тренировочные задания, применявшиеся ранее, в том числе подвижные игры. Постепенно, ко второму полугодю, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

Девушки.

1. Акробатика

кувырок вперед в группировке в упор присев, кувырок вперед согнувшись в сед
складка ноги вместе в перекаат назад в стойку на лопатках (березка) держать 2 сек., перекаат 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

3. Кольца

И.П. – вис, из вися 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 наскака 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

б. Перекладина

И.П. – вис, из размахиваний бросками – не менее 3 (лодочки) из закрытого положения, махом вперед подъем переворотом в упор, отмах, оборот назад в упор, соскок дугой прямым телом

Группы базового уровня сложности 3-й год обучения

На 3-м году обучения также занятия в основном направлены на совершенствование техники выполнения гимнастических элементов..

В конце учебного года проводятся контрольно-переводные нормативы

Девушки.

1. Акробатика

кувырок вперед в группировке в упор присев, кувырок вперед согнувшись в сед складка ноги вместе в перекат назад в стойку на лопатках (березка) держать 2 сек., перекат в упор присев, опускание в мост, вставание любое, переворот боком (колесо) прыжок прогнувшись, переворот вперед и назад, 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, соскок дугой.

3. Бревно

наскок в упор, поворот на 180 (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 360

2. Конь-махи

И.П. – О.С. стоя лицом к коню продольно, руки на ручках наскок в упор (обозначить), мах правой мах левой, мах правой, перемах левой вперед, мах вправо, мах влево, мах вправо с перемахом правой вперед в упор сзади, перемах левой назад, мах вправо, мах влево, перемах правой назад в упор, перемах левой вперед, перемахом правой вперед соскок с поворотом на 90

3. Кольца

И.П. – вис, из вися 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

б. Перекладина

И.П. – вис, из размахиваний бросками – не менее 3 (лодочки) из закрытого положения, махом вперед подъем переворотом в упор, отмах, оборот назад в упор, соскок дугой прямым телом

3.2.3. Планирование годичного цикла в группах базового уровня сложности 4,5,6 года обучения

Цель и задачи подготовки

Цель подготовки - на основе разносторонней базовой подготовки воспитание юных гимнастов массовых спортивных разрядов, способных регулярно заниматься избранным видом спорта.

Задачи подготовки девочек и мальчиков

- совершенствование техники выполнения гимнастических элементов на снарядах;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов, развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей.

3.2.4. Планирование годичного цикла в группах углубленного уровня сложности 1,2,3,4 года обучения

Цель и задачи подготовки

Целями подготовки являются окончательный выбор специализации и создание фундамента специальной подготовленности.

Задачи подготовки для девочек 14-летнего возраста

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

3.2.5. Основы многолетней тренировки спортсменов

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

определить целевые показатели - итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;

разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;

определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка - единый педагогический процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;

преemptивность задач, средств и методов тренировки всех возрастных групп;

поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;

своевременное начало спортивной специализации;

постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;

одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные периоды (сенситивные периоды).

учет закономерностей возрастного и полового развития;

постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет. Стремление у юных спортсменов любыми путями (копированием методики тренировки сильнейших спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) добиться высоких результатов приводит к бурному росту результатов. Опасность форсирования подготовки состоит в том, что тренировка юных гимнастов по образцам сильнейших взрослых спортсменов мира практически отрезает им путь к дальнейшему росту результатов. Применение в тренировке юных гимнастов наиболее мощных стимулов приводит к быстрой к ним адаптации и исчерпанию приспособительных возможностей растущего организма. Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия. Но главное - он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли быть весьма эффективными, не применяя тренер ранее самых жестких режимов.

Основные термины и понятия

Биологический возраст - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывает возрастной диапазон от 9 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. Например, к средствам ОФП на суше относят бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами; в воде - игры с мячом, прыжки в воду и т.п.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относят упражнения на специальных тренажерах, в воде - подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки.

Специальная техническая подготовка (СТП) - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно, они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Этап предварительной спортивной подготовки

Оптимальный возраст для начала предварительной спортивной подготовки в спортивной гимнастике составляет для девочек 6 лет, а для мальчиков - 7 лет.

Продолжительность этапа - 1-2 года. Занятия проходят в группах базового уровня сложности.

У детей в возрасте 7-9 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Младший школьный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений.

Примерно 90% общего объема двигательных навыков, приобретаемых в течение всей жизни человека, осваивается в возрасте от 6 до 12 лет. Поэтому разучивание большего количества новых разнообразных движений является основным требованием к содержанию физической подготовки детей этого возраста. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

В этом возрасте у детей наблюдается неустойчивое внимание. Для поддержания устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения урока, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения.

Для детей 7-9-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

Этап базовой подготовки (начальной спортивной специализации)

Оптимальный возраст начала этого этапа для девочек составляет 9-10 лет, для мальчиков - 10-11 лет, средняя продолжительность этапа 3-5 лет. Занятия проходят в группах базового уровня сложности.

В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это, в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективность за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается. В конце этапа базовой подготовки у девочек 11-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются.

В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

Этап углубленной специализации

Возраст начала этапа для девочек - 11-14 лет, для мальчиков - 13-16 лет, продолжительность этапа - 3-4 года. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

Особенности возрастного развития девушек 11-16 лет.

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела - в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела.

До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам.

Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа.

Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются.

На протяжении всего этапа специальная силовая выносливость возрастает практически равномерно. Вначале - за счет увеличения «запаса силы», в последующем - за счет повышения гликолитической производительности и локальной работоспособности. Пик прироста скоростно-силовых способностей наблюдается в 14-15 лет (за счет «запаса силы» и совершенствования гликолитического и алактатного механизма энергообеспечения).

3.2.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности

| | Виды соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | |
|----|-------------------|------------------------------------|-------|--------|-------|-------|-------|-------------------------------|-------|-------|-------|
| | | Базовый уровень сложности | | | | | | Углубленный уровень сложности | | | |
| | | 1года | 2года | 3 года | 4года | 5года | 6года | 1года | 2года | 3года | 4года |
| 1. | Контрольные | 2-3 | 3-6 | 3-6 | 6-8 | 6-8 | 9-10 | 9-10 | 10-12 | 10-12 | 10-12 |
| 2. | Отборочные | - | 2-3 | 2-3 | 4-5 | 4-5 | 5-6 | 5-6 | 6-8 | 6-8 | 6-8 |
| 3. | Основные | - | - | - | 2-3 | 2-3 | 3-4 | 3-4 | 5-6 | 5-6 | 5-6 |

3.2.7. Теоретическая подготовка

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, точнее оценить свои собственные ощущения и восприятия и тем самым обеспечит более полное использование имеющихся возможностей и успешный поиск скрытых резервов.

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий, а непосредственно в спортивной тренировке она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: выработать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кино и видеofilmов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования – изучения по заданию тренера специальной литературы (с учетом возраста и подготовленности спортсменов). Формы теоретической подготовки и степень сложности изучаемого материала должны соответствовать подготовленности спортсменов.

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Таблица №18.

| № | Темы | Базовый уровень сложности | | | | | | Углубленный уровень сложности | | | |
|----|--|---------------------------|---|---|---|---|---|-------------------------------|---|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | История развития спорта | 4 | 4 | 6 | 6 | 7 | 7 | | | | |
| 2 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | | | | |
| 3. | Основы законодательства в области физической культуры и спорта | 4 | 4 | 5 | 5 | 7 | 7 | | | | |
| 4 | Гигиена юных гимнастов | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | | | | |
| 5 | Режим дня | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | | | | |
| 6 | Основы закаливания организма | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | | | | |
| 7 | Здоровый образ жизни | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | | | | |
| 8 | Основы здорового питания | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---------|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 9 | История развития спортивной гимнастики | | | | | | | 6 | 6 | 7 | 7 |
| 1 0 | Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни. | | | | | | | 7 | 7 | 8 | 8 |
| 1 1. | Этические вопросы спорта | | | | | | | 7 | 7 | 9 | 9 |
| 1 2. | Основы общероссийских и международных антидопинговых правил | | | | | | | 7 | 7 | 8 | 8 |
| 1 3. | Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по плаванию, условия выполнения этих норм и требований. | | | | | | | 6 | 6 | 8 | 8 |
| 1 4. | Возрастные особенности детей и подростков. | | | | | | | 7 | 7 | 9 | 9 |
| 1 5 | Влияние на спортсменов занятий спортивной гимнастикой | | | | | | | 7 | 7 | 8 | 8 |
| 1 6. | Основы спортивного питания | | | | | | | 8 | 8 | 8 | 8 |
| | Всего часов в год | 28 | 28 | 37 | 37 | 46 | 46 | 55 | 55 | 65 | 65 |

3.2.8. Общая физическая подготовка

Физическая подготовка гимнастов ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

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 определённое 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

3.2.9. Специальная физическая подготовка.

СФП ориентирована на развитие и улучшение особых физических свойств гимнаста и решает следующие задачи:

1. Развитие силы и специальной выносливости мускул, несущих нагрузку при выполнении гимнастических упражнений избранным методом.

2. Развитие специфических свойств: быстроты, гибкости и ловкости, координации движений лазание по канату на время (бег с ускорением 15-20 метров, круги на коне для мальчиков (количество), спичаг (количество), стойка силой (количество), стойка на руках (на время), угол в висе на перекладине (на время), шпагаты из различного исходного положения, упражнения с гантелями на различные группы мышц, 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.

Работа на снарядах.

Батутная подготовка

отработка прыжков с максимальной амплитудой.

изучение прыжков с поворотом на 180 – 360 градусов.

прыжки в сед ноги вместе, на колени, на живот, на спину.

сальто вперед в группировке, согнувшись.

сальто назад в группировке, согнувшись.

сальто вперед и назад с поворотом на 180 градусов.

3.2.10. ТЕХНИКО- ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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 основой надежности 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 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, отянутыми 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.

3.2.11. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Успех учебно-тренировочного процесса в гимнастике в значительной степени определяется психологическими факторами. Решающую роль играют волевые качества гимнаста, помогающие строить работу согласно рациональному плану обучения, тренировки, подготовки к соревнованиям. Воспитание этих качеств при участии тренера, коллектива и посредством самовоспитания – одно из важнейших направлений работы тренера и его учеников. Для этого используются многочисленные организационно-педагогические приемы, основные из которых:

- систематическое обращение к соревновательным упражнениям и к работе по соревновательной модели, включая режим подходов к снаряду, выполнение на оценку и др.;
- поощрение удачных исполнений не только формальной оценкой, но и педагогическими средствами – похвалой, условной (хотя бы шуточной) премией и др.; неудачные (если их можно действительно поставить в вину исполнителю) соответственно порицаются или «штрафуются» в педагогически приемлемой форме и с учетом психики спортсмена;
- по мере роста утомления в тренировке – повышение требований к самоконтролю; тренер должен обращать особое внимание на осознанность, ответственность, тщательность действий учеников, на недопустимость работы «по инерции»;
- применение соревновательных, игровых форм работы, позволяющих вовлекать в состязание одновременно гимнастов разного уровня подготовленности;
- тренировка в условиях, ужесточающих режим работы в сравнении, как с бычными занятиями, так и соревнованиями – за счет сокращения или полного исключения разминки, специальной разминки (при соблюдении норм безопасности), уменьшения интервалов отдыха, помощи, подсказок и т.д.;
- проведение тренировочных занятий в непривычных условиях, на новых снарядах, в измененной экипировке, утяжеленных костюмах и т.п.; изменение плановых задач тренировки, состава комбинации, в том числе в связи с новыми тактическими установками, исполнение некоторых относительно новых для гимнаста упражнений «с листа»;
- применение самостоятельных занятий в отсутствие тренера или с ограничением его ролью наблюдателя;
- поочередное назначение членов команды условным лидером команды, а также ассистентом тренера, выпускающим тренером, страховщиком, «консультантом на виде» и т.п.

3.2.12. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Интегральная (соревновательная) подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

3.2.13. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

Главные задачи в занятиях со спортсменами – развитие у детей и молодежи гражданственности и патриотизма как важнейших духовных, социально значимых ценностей личности, воспитание высоких моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитательная работа с юными гимнастами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством.

В условиях спортивной школы это взаимосвязано с формированием таких черт характера и взаимоотношений с товарищами, которые нацеливают спортсмена на спортивный образ жизни, многолетнюю тренировку и достижение высоких спортивных результатов.

На первом этапе работы с группой перед педагогами стоит задача привить интерес к занятиям по плаванию, сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в бассейне или зале пловец должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели.

Формирование мотивации к многолетней напряженной тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Знания основ теории и методики тренировки, ее медико-биологических и гигиенических аспектов делают тренировочный процесс более понятным, а отношение к занятиям – активным и сознательным. Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого ученика. Учащийся должен быть уверен, что при наличии упорства и трудолюбия он может претворить в жизнь самые заветные желания.

Практически воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле спортсменов за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

Цель профориентационной работы: Формирование готовности учащихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, организация психологопедагогического сопровождения профессионального самоопределения учащихся.

Задачи:

оказывать профориентационную поддержку учащимся в процессе выбора профессии тренера-преподавателя с учетом построения индивидуальной образовательной траектории;

расширение возможностей социализации учащихся, обеспечение преемственности и непрерывности общего и **профессионального образования**, формирование творческого отношения к качественному осуществлению трудовой деятельности;

продолжить работу по повышению квалификации педагогических работников в области психологопедагогического сопровождения профессионального выбора;- совершенствовать организацию деятельности с родителями и учащимися по профориентационной работе.

| № п/п | Наименование мероприятия | Сроки | Ответственный |
|-------|--|-------------------------|---------------------------------|
| 1. | Изучение личности учащегося (анкетирование с целью профессионального самоопределения) | Сентябрь-октябрь | Инструктор-методист |
| 2. | Проведение бесед на спортивную тематику: истории развития физической культуры и спорта, выдающиеся спортсмены, педагоги и тренеры, труд тренера-преподавателя; о чемпионах мира и Олимпийских игр ; физическая культура в жизни замечательных людей; гигиена и самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом | В течении учебного года | Тренеры-преподаватели |
| 3. | Проведение экскурсий в средние и высшие учебные заведения спортивнопедагогического профиля, ДЮСШ, спортивные общества. | В течении учебного года | Тренеры-преподаватели |
| 4. | Приобретение практических навыков судейства внутришкольных и городских соревнований и других мероприятий | В течении учебного года | Тренеры-преподаватели |
| 5. | Индивидуальные беседы, диспуты, встречи со студентами и преподавателями института физической культуры, выпускниками школы. | В течении учебного года | Тренеры-преподаватели |
| 6. | Изучение специальной литературы по избранной профессии и др. | В течении учебного года | Самостоятельная работа учащихся |
| 7. | Организация встреч с ветеранами спорта | В течении учебного года | Администрация ДЮСШ |

| | | | |
|-----|--|-------------------------|--|
| 8. | Проведение регулярных сообщений о новостях спортивной жизни, пресс-конференций с ведущими тренерами и их спортсменами | В течении учебного года | Тренерыпреподаватели, Администрация ДЮСШ |
| 9. | Оформление и обновление стендов о спортсменахвыпускниках школы, написание реферата "Спортивная жизнь моих родителей". | В течении учебного года | Тренерыпреподаватели |
| 10. | Проведение трудовых десантов по ремонту спортивного инвентаря и оборудования школы | В течении учебного года | Тренерыпреподаватели |
| 11. | Оказание помощи тренеру-преподавателю на тренировках и во внеклассной физкультурно-массовой и спортивной работе - проведение разминки, осуществление роли старшего в группе. | В течении учебного года | Тренерыпреподаватели |
| 12. | Организация и проведение соревнований с приобретением определенных знаний, умений и навыков этой работы и др. | В течении учебного года | Тренерыпреподаватели |

3.2.14. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Учащиеся групп базового уровня сложности 5,6 года обучения и углубленного уровня сложности 1-4 года обучения должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам.

Занимающиеся в группах углубленного уровня сложности должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники гимнастических упражнений, правильно вести дневник тренировок. Занимающиеся в группах углубленного уровня сложности должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

3.2.16. Восстановительные средства и мероприятия

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические. □ **Педагогические:** Основные средства восстановления – педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;

«Компенсаторное» плавание – упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;

Тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками;

Рациональная организация режима дня.

□ **Психологические:** Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервнопсихической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

Приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;

Интересный и разнообразный досуг;

Условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

□ **Медико-биологические средства:**

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты. Рациональным питанием спортсмена-пловца можно считать, если оно:

Сбалансировано по энергетической ценности;

Сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);

3.Соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; 4. Соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим средствам восстановления относят:

Массаж;
Сауна;
Гидропроцедуры; Использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

3.2.17. Самостоятельная работа учащихся

Самостоятельная работа один из важнейших режимных моментов в тренировочном процессе и предполагает самостоятельную тренировку по разработанному тренером плану выполнения домашнего задания.

Цель и задачи самостоятельной работы.

Цель самостоятельной работы:

Привитие спортсменам навыков самообразовательной работы по планированию, усвоению, закреплению, контролю и оценке полученных знаний. Соблюдение непрерывности тренировочного процесса.

Задачи самостоятельной работы: способствовать усвоению программы; формировать навыки самостоятельной работы; развивать познавательные возможности; формировать личностные качества.

Организация самостоятельной работы.

Режим самостоятельной работы. Тренировочные занятия в форме самостоятельной работы проводятся в соответствии с этапом спортивной подготовки. Продолжительность тренировочного занятия должна составлять не менее 60 мин. Неукоснительно должна соблюдаться и техника безопасности. Неукоснительно соблюдать технику выполнения и следовать всем указаниям тренера.

Формы самостоятельной работы

- тренировочное занятие

- просмотр видеоматериалов

- анкетирование, тестирование

- изучение теоретического материала (правила вида спорта , инструкции по заполнению протокола).

Занятия переносятся из очного формата, в условиях спортивной школы в формат с применением дистанционных технологий. Электронное обучение с применением дистанционных технологий осуществляется в период каникул, карантинных мероприятий, командирования тренеров-преподавателей (сборы, курсы, соревнования), отпуск. Для организации дистанционного обучения тренером-преподавателем создается медиатека видеороликов практических заданий, упражнений , изучения теоретического материала, контрольных заданий и отсылается в электронном виде через различные социальные сети: Сайт МБУДО ДЮСШ № 2 г.Донецка <http://sportschool2.ucoz.net>; WhatsApp, VK,OK; Youtube.com.

Самостоятельная работа учащихся, контролируется тренером-преподавателем на основании ведения учащимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы). Во время обучения на этапе углубленного уровня сложности учащиеся учатся самостоятельному ведению дневника: ведут учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют спортивные результаты тестирований, анализируют выступления в соревнованиях.

Со временем учащиеся самостоятельно подбирают основные упражнения и проводят разминку, занятия по физической подготовке, правильно демонстрируют и обучают основным техническим элементам и приемам, замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

3.2.18. Антидопинговая работа

Прием не запрещенных фармакологических веществ естественного и искусственного происхождения, способствующих обеспечению высокой работоспособности спортсменов. В последние десятилетия в спортивной практике все большее применение находят различные фармакологические средства, используемые для повышения общей и специальной работоспособности, для ускорения восстановительных процессов. Необходимость использования лекарственных препаратов спортсменами, то есть здоровыми людьми обусловлена тем, что нагрузки в современном спорте выполняются все чаще на пределе физиологических возможностей организма и приводят к возникновению очень глубоких Биохимических и функциональных сдвигов, вызывающих нарушения функций внутренних органов и резко снижающих работоспособность. Негативное влияние на организм спортсмена также оказывают эмоциональные перегрузки и нервно-психическое напряжение, свойственные соревновательной деятельности и нередко приводящие к нервным срывам, потере спортивной формы. В таких условиях не могут полноценно протекать восстановительные процессы, что также проявляется значительным снижением спортивной работоспособности.

Исключительно высокие физические и эмоциональные перегрузки, свойственные спорту высших достижений, также оказывают неблагоприятное влияние на иммунную систему организма. Нередко у спортсменов высокой квалификации наблюдается повышенная заболеваемость, особенно в период ответственных соревнований (именно в это время физическое и эмоциональное напряжение достигает

своего предела!). Очень опасны чрезмерные нагрузки для растущего организма. Многочисленные данные свидетельствуют, что иммунная система детей и подростков более чувствительна к таким нагрузкам. Применяемые в настоящее время лекарственные средства позволяют улучшить биоэнергетику Мышечной деятельности, предупредить или ограничить негативные сдвиги, возникающие в организме спортсмена во время тренировки или соревнования, облегчить их переносимость, ускорить анаболические процессы, лежащие в основе восстановления, укрепить иммунитет и повысить уровень адаптации организма к физическим и психическим нагрузкам. Однако необходимо четко представлять, что никакие фармакологические препараты никогда не смогут заменить спортивную тренировку.

Основными задачами антидопинговой работы являются:

- исключение случаев, использования обучающимися и спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов, включенных в «Запрещенный список WADA»
- создание условий для внедрения современных методических разработок по поддержанию и повышению функционального состояния обучающихся и спортсменов с использованием разрешенных препаратов и методов, не включенных в «Запрещенный список WADA»;
- формирование у обучающихся всех возрастных групп, тренеров-преподавателей и обслуживающего персонала высокой антидопинговой культуры;

Программа предусматривает:

- проведение информационно-образовательных мероприятий, направленных на доведение до обучающихся, тренерско-педагогического состава всех уровней основных положений Всемирного антидопингового кодекса, постоянного информирования о нормативно-методической литературе по этому вопросу, а также подборки специальной литературы;
- повышение личной ответственности обучающихся, спортсменов и тренеров-преподавателей за недопущение использования в тренировочной и методической литературе по этому вопросу, а также подборки специальной литературы;
- повышение личной ответственности обучающихся, спортсменов и тренеров-преподавателей за недопущение использования в тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов из «Запрещенного списка WADA».

Темы для бесед:

Тема 1 Что такое допинг?

Определение допинга. Суть антидопинговых правил как инструмента регламентации честной спортивной борьбы. 10 антидопинговых правил, виды их нарушений (Всемирный антидопинговый кодекс).

Принципы «фейр плей».

Тема 2 Исторический обзор проблемы допинга

Исторические предпосылки допинга - препараты, оказывающие стимулирующий эффект, повышающие работоспособность, обладающие психоактивным действием (стимуляторы растительного происхождения, алкоголь), их применение в античном спорте, в военном деле. Этимология понятия «допинг». Причины роста внимания к проблеме допинга в последние десятилетия. Задание для самостоятельной работы.

Заполнение анкеты «Личное отношение к допингу».

Тема 3 Мотивация нарушений антидопинговых правил

Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).

Тема 4 Запрещенные субстанции

Запрещенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанций - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2-антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах.

Действующие вещества и торговые наименования препаратов.

Тема 5 Запрещенные методы

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и ее компонентами; химические и физические манипуляции; генный допинг. Применимость понятия «допинг» к другим нарушениям антидопинговых правил (наличие у спортсмена запрещенной субстанции, уклонение от сдачи проб или их подмена и др.).

Тема 6 Последствия допинга для здоровья

Риски для здоровья, вызываемые применением запрещенных субстанций и методов; отсроченный во времени характер большинства из них. Наиболее уязвимые к воздействию запрещенных субстанций

системы организма (эндокринная, сердечнососудистая, пищеварительная, нервная, половая).

Несовместимость допинга с ценностным отношением к здоровью.

Тема 7 Допинг и спортивная медицина

Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у обучающихся и спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.

Тема 8 Психологические и имиджевые последствия допинга

Изменения психики под влиянием ряда запрещенных субстанций. Последствия для самовосприятия, самоуважения. Экономические аспекты допинга (влияние на финансирование спорта и рациональность его использования, расходы на антидопинговую работу). Имиджевые последствия допинга для обучающихся и спортсменов, для спорта, для страны в целом.

Тема 9 Допинг и зависимое поведение

Природа явления зависимости (аддикции), механизмы ее развития. Способность ряда запрещенных субстанций вызывать зависимость. Сходство личностных установок обучающегося и спортсмена, употребляющего запрещенную субстанцию, и злоупотребляющих психоактивными веществами вне контекста спорта. Задание для самостоятельной работы: поиск информационных материалов, направленных на профилактику зависимого поведения (памятки, плакаты социальной рекламы и т.п.).

Тема 10 Нормативно-правовая база антидопинговой работы

Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, Запрещенный список, Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому использованию, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.

3.2.19. Методы выявления и отбора одаренных детей

В системе отбора одаренных детей должен быть задействован широкий спектр разнообразных методов.

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 ребенка для успешной специализации в плавании.

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 спортивные группы.

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 на различных этапах спортивной подготовки соответствуют тому морфотипу. В спортивной практике выработались определенные представления о морфотипах спортсменов (рост, масса тела, тип телосложения 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 лечебнопрофилактических 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 соревнованиях 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 спортивной гимнастикой, 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.

При прогнозировании способности к занятиям спортивной гимнастикой ориентировка только на спортивный результат недостаточна. Как известно, спортивные успехи в детском и юношеском возрасте не являются гарантией достижения высокого мастерства в будущем. Преимущество одного ребенка перед другим может быть вызвано разной быстротой созревания, и этот фактор, если его не учитывать, может существенно исказить точность прогноза. Сложившаяся практика отбора в ДЮСШ по результатам выполнения контрольных упражнений детьми одного и того же паспортного возраста создает преимущества акселератам и ограничивает дорогу в большой спорт детям с несколько замедленным развитием, потенциально обладающим ничуть не меньшими спортивными способностями.

Ненадежны для определения истинной одаренности гимнаста и такие критерии, как быстрота освоения техники или большой стаж занятий.

Основой для прогнозирования является стабильность некоторых показателей, свидетельствующих о способности к занятиям спортивной гимнастикой. Стабильными называют такие признаки, которые сохраняют свое значение в процессе роста и развития ребенка, юноши или девушки. К ним относятся: рост (длина тела), физическая работоспособность, подвижность в суставах, силовые возможности. Эти показатели называют консервативными, потому что они плохо поддаются изменению в результате тренировки и в большей мере определяются наследственностью. Именно поэтому они служат надежными ориентирами при спортивном отборе в отличие от неконсервативных признаков. Последние могут быть значительно улучшены в процессе занятий, и на них надо опираться лишь при определении степени тренированности и состояния спортивной формы. Безусловно, и стабильные показатели улучшаются под влиянием тренировки, однако величина их изменения во многом зависит от природных предпосылок.

Рост. Для прогнозирования имеет большое значение возможность по росту ребенка предсказать рост взрослого человека (рисунок). Из данных, приведенных на рисунке, видно, что возрастной диапазон от 8 до 12 лет является оптимальным для прогнозирования величин роста в будущем (коэффициент корреляции 0,8—0,9). Например, мальчики к 12 годам достигают 86% от своего будущего роста. Прогнозируя на основании этих зависимостей рост и телосложение детей, следует рассматривать полученные величины скорее как показатель ожидаемого развития, а не как точное предсказание.

4. Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Перед началом занятий гимнастический зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления гимнастических снарядов и готовность зала к занятиям. Снаряды должны отвечать стандартам.

Гимнастический зал открывается не менее чем за 5 мин до начала занятий.

Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура не ниже 15-17°C, влажность — не более 30-40%.

Обучающиеся должны быть в соответствующей спортивной форме для занятий гимнастикой.

Во время установки перекладины или брусьев разной высоты необходимо тщательно проверить места крепления грифа или жердей со стойками.

Тренер-преподаватель должен особенно тщательно проверять готовность колец перед каждым занятием в связи с их быстрым износом.

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

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

Занятия в гимнастическом зале начинаются и проходят согласно расписанию.

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

При занятиях гимнастикой должно быть исключено:

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

В гимнастическом зале не разрешается заниматься на снарядах без тренера- преподавателя. Установка и переноска снарядов в зале производится только по указанию тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель при освоении элементов и комбинаций гимнастических упражнений должен объяснить обучающимся правила страховки, самостраховки и меры предупреждения возможных травм.

Категорически запрещается ставить на страховку обучающегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания. Страхующий обязан своевременно поддержать обучающегося в случае неудачной попытки выполнения упражнения, не дать ему упасть.

При выполнении упражнений на снарядах тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы гимнастические маты были возле снарядов в местах возможных падений и соскоков. Маты должны быть уложены с точной стыковкой без щелей между ними.

Во избежание травм на занятиях не следует чрезмерно увлекаться прыжками и соскоками с большой высоты.

Для профилактики травматизма при выполнении гимнастических упражнений на бревне необходимо добиться уверенного выполнения упражнения на полу, затем на гимнастической скамейке; закрепить технику исполнения на низком бревне и только после этого перейти на высокое.

При выполнении опорных прыжков необходимо проверить общее состояние места для опорных прыжков: устойчивость коня, надежность креплений, упругость и устойчивость мостика (мостик гимнастический должен быть подбит резиной для исключения его скольжения), после каждого прыжка проверяется состояние матов и дистанция от мостика до снаряда.

Для профилактики травм кистей (ладоней) используют кожаные накладки и магнезию.

На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)

Обучающимся запрещается стоять близко к спортивному снаряду при выполнении гимнастических Упражнений одним их обучающихся (за исключением страхующего).

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

Тренер-преподаватель должен учитывать самочувствие обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.

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

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

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи. Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

При обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности.

Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам.

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

Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ ЗАНЯТИЙ

После занятий все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения, согласно схеме их размещения в зале. Гриф перекладины протереть сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой.

Проветрить спортивный зал.

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

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

4.1. Тренер-преподаватель обязан:

- Производить построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
- Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы на одного тренера-преподавателя.
- Подавать докладную записку администрации учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- Тренер-преподаватель является в гимнастический зал к началу прохождения учащихся через вахту. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.
- Тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебной группы из душевой в помещение ванны бассейна.
- Выход занимающихся из помещения ванны бассейна до конца занятий допускается по разрешению тренера-преподавателя.
- Тренер-преподаватель обеспечивает своевременный выход учащихся из помещения ванны бассейна в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся:

- Присутствие занимающихся в гимнастическом зале без тренера-преподавателя не разрешается.
- Учебные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части зала.
- При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью учащихся, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
- Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми занимающимися, находящимися в зале.

5. СИСТЕМА ЗАЧЕТА И КОНТРОЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

5.1 Промежуточная аттестация.

Целью проведения промежуточной аттестации является определение уровня освоения обучающимися дополнительной предпрофессиональной программы по спортивной гимнастике послекаждого этапа (периода) Обучения для перевода на последующий этап (период) обучения.

Задачи промежуточной аттестации:

- выполнение в полном объеме дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта на этапах спортивной подготовки;

-определение уровня подготовленности обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам по видам спорта;

-подготовка обучающихся к выполнению требований ЕВСК для получения и подтверждения спортивных разрядов;

-комплектование сборных команд

В Учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации:

- общая и специальная физическая подготовка

- сдача контрольно-переводных нормативов;

- избранный вид спорта – выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;

- технико-тактическая и психологическая подготовка – динамика личностных достижений обучающихся на соревнованиях различного уровня.

Промежуточная аттестация осуществляется 1 раз в год в сроки установленными годовым календарным учебным графиком. Итоги промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов, журналах учёта групповых занятий и личных карточках обучающихся. Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы.

Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе повторно на основании решения педагогического совета.

При решении вопроса о досрочном зачислении обучающихся на другие этапы, обучающиеся должны выполнить требования к результатам освоения программ соответствующего этапа (периода).

Итоговая аттестация.

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы по спортивной гимнастике завершается итоговой аттестацией.

Целью итоговой аттестации - определение соответствия уровня подготовки выпускников требованиям дополнительной предпрофессиональной программы по спортивной гимнастике.

При проведении итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области.

Освоение дополнительной предпрофессиональной программы завершается обязательной итоговой аттестации.

Установлены следующие формы итоговой аттестации:

1 Теория и методика физической культуры –беседа. Тематика определяется содержанием программы.

Система оценки: зачет/незачет.

2 Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка- сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

3 Избранный вид спорта- спортивная квалификация обучающегося. Выпускникам Учреждения, прошедших итоговую аттестацию, выдается документ установленного образца об освоении программы, заверенный печатью Учреждения.

5.2. Зачетные требования к спортивной подготовке

Учреждение проводит промежуточную и итоговую аттестацию учащихся в соответствии с «Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации учащихся по результатам индивидуального отбора.

Индивидуальный отбор поступающих проводится в соответствии с: требованиями к спортивной подготовке учащихся

-контрольно-переводными нормативами по общей физической и специальной физической подготовке

Требования к спортивной подготовке учащихся

| Этапы подготовки | Период обучения | Требования по физической, технической, спортивной подготовке на конец учебного года |
|---------------------------|-----------------|---|
| Базовый уровень сложности | Первый год | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |
| Базовый уровень сложности | Второй год | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |
| Базовый уровень сложности | Третий год | Выполнение нормативов по ОФП и СФП |

| | | |
|-------------------------------|---------------|---|
| Базовый уровень сложности | Четвертый год | Уровень спортивных результатов. Выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке 3-2 юношеские разряды. |
| Базовый уровень сложности | Пятый год | Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП и технической подготовке, 1 юношеский разряд – 3 спортивный разряд. |
| Базовый уровень сложности | Шестой год | Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП и ОФП, 3 -2 спортивный разряд. |
| Углубленный уровень сложности | Первый год | Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП и ОФП, 2-1 спортивный разряд. |
| Углубленный уровень сложности | Второй год | Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП и ОФП, 1 спортивный разряд. |
| Углубленный уровень сложности | Третий год | КМС (кандидат в Мастера спорта) |
| Углубленный уровень сложности | Четвертый год | КМС |

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ
БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ 1, 2, 3, 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| Развиваемое физическое качество | <u>Контрольные упражнения (тесты)</u> | |
|---------------------------------|---|---|
| | <u>Юноши</u> | <u>Девушки</u> |
| <u>Скорость</u> | Челночный бег 2х10 м (не более 7,1 с) | Челночный бег 2х10 м (не более 10,1 с) |
| | Бег на 20 м (не более 4,7 с) | Бег на 20 м (не более 5 с) |
| <u>Скоростно-силовые</u> | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) |
| | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 5 раз) |
| <u>Сила</u> | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (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 Удержание положения "угол" в висе на | Удержание положения "угол" в висе на Удержание положения "угол" в висе на |
| <u>Гибкость</u> | И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед | И.П. - сед, ноги вместе Наклон вперед |
| | Упражнение "мост" из положения лежа Упражнение "мост" из положения лежа | Упражнение "мост" из положения лежа Упражнение "мост" из положения лежа |
| <u>Техническое</u> | Обязательная программа | Обязательная программа |

НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ
БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ 5,6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| Развиваемое физическое качество | <u>Контрольные упражнения (тесты)</u> | |
|---------------------------------|--|---|
| | <u>Юноши</u> | <u>Девушки</u> |
| <u>Скорость</u> | Бег на 20 м (не более 4,5 с) | Бег на 20 м (не более 4,8 с) |
| <u>Скоростно-силовые</u> | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130) |
| | Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени) | |
| <u>Сила</u> | И.П. вис на перекладине. Сгибая руки, подъём переворотом в упор (не менее 5 раз) | И.П. вис на гимнастической жерди. Сгибая руки, подъём переворотом в упор (не менее 3 раз) |
| | И.п. упор стоя согнувшись ноги врозь на гимн. ковре, силой подъем в стойку на руках (не менее 5 раз) | |
| | Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стоялках (не менее 10 сек) | |

| | | |
|---------------------------|---|---|
| | И.П. упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук (не менее 5 раз) | И.П. - вис на гимнастической стенке в положении "угол". Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол" (не менее 10 раз) |
| | Фиксация горизонтального упора согнутыми ногами, колени прижаты к груди (не менее 10сек.) | |
| ВЫНОСЛИВСТЬ | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения. (не менее 40 сек.) | |
| гибкость | И.п. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения (не менее 3 сек) | |
| | Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 сек) | |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ
УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ 1, 2, 3, 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Скорость | Бег на 20 м (не более 4,5 с) | Бег на 20 м (не более 4,8 с) |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (не менее 155 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| | Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени) | |
| Сила | И.П. вис на перекладине. Сгибая руки, подъем переворотом в упор (не менее 5 раз) | И.П. вис на гимнастической жерди. Сгибая руки, подъем переворотом в упор (не менее 3 раз) |
| | И.п. упор стоя согнувшись ноги врозь на гимнаст. ковре, силой подъем в стойку на руках (не менее 5 раз) | |
| | Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стоялках (не менее 10 сек) | |
| | И.П. упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук (не менее 5 раз) | И.П. - вис на гимнастической стенке в положении "угол". Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол" (не менее 10 раз) |
| | Фиксация горизонтального упора согнутыми ногами, колени прижаты к груди (не менее 10сек.) | |
| ВЫНОСЛИВСТЬ | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения. (не менее 40 сек.) | |
| гибкость | И.п. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения (не менее 3 сек) | |
| | Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 сек) | |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (тесты)

промежуточной и итоговой аттестации

для учащихся отделения спортивной гимнастики базового уровня сложности 1, 2,3,4го года обучения (девушки)

| | Баллы | Челночный бег 2 x 10 м (не более 10,3 с) | Бег 20 м (сек.) | Прыжок в длину с места (см) | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | Сгибание И разгибание рук в упоре лежа на полу | И.п. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» | Фиксация положения «угол» в висе на гимнастической стенке | И.п. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения (сек) | Упражнение «мост» из положения, лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45. Фиксация положения (сек) | Сумма баллов |
|-------|-------|--|-----------------|-----------------------------|---|--|--|---|--|---|--------------|
| БУС 1 | 4 | 11,1 | 6,0 | 80 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 36,0 |
| | 4,5 | 11,0 | 5,9 | 85 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 40,5 |
| БУС 2 | 5 | 10,9 | 5,8 | 90 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 45,0 |
| | 5,5 | 10,8 | 5,7 | 95 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 49,5 |
| БУС 3 | 6 | 10,7 | 5,6 | 100 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 54,0 |
| | 6,5 | 10,6 | 5,5 | 105 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 58,5 |
| БУС 4 | 7 | 10,5 | 5,4 | 110 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 4 | 63,0 |
| | 7,5 | 10,4 | 5,3 | 115 | 4 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 67,5 |

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (тесты)

промежуточной и итоговой аттестации для учащихся отделения спортивной гимнастики базового уровня сложности 5. 6 го года обучения (девушки)

| Этапы обучения | баллы | Бег на 20м | Прыжок в длину с места | Лазание по канату с помощью ног (без учета времени) 5м. | И.П. вис на гимнастической жерди. Сгибая руки, подъем переворотом в упор | И.п. упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастической ковре. Силой, подъем в стойку на руках | Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стоянках | И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» | Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди (сек) | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения. (сек) | И.п. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения (сек) | Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (сек) | Сумма баллов |
|----------------|-------|------------|------------------------|---|--|--|--|--|---|--|--|---|--------------|
| БУС 5 | 2,0 | 5,1 | 115 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 25 | 2 | 1 | 22,0 |
| | 3,0 | 5,1 | 118 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 26 | 2 | 1 | 33,0 |
| БУС 6 | 4,0 | 5,1 | 120 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 27 | 2 | 1 | 44,0 |
| | 4,5 | 5,1 | 121 | 1,5 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 28 | 2 | 1 | 49,5 |

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (тесты)

промежуточной и итоговой аттестации для учащихся отделения спортивной гимнастики углубленного уровня сложности 1, 2, 3, 4 го года обучения (девушки)

| Этапы обучения | баллы | Бег на 20м | Прыжок в длину с места | Лазание по канату с помощью ног (без учета времени) 5м. | И.П. вис на гимнастической жерди. Сгибая руки, подъем переворотом в упор | И.п. упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнаст.ковре. Силой, подъем в стойку на руках | Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стоялках | И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимна. стенки в положение «высокий угол» | Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди (сек) | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения. (сек) | И.п. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения (сек) | Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (сек) | Сумма баллов |
|----------------|-------|------------|------------------------|---|--|---|--|--|---|--|--|---|--------------|
| УУС 1 | 5,0 | 5,0 | 122 | 2 | 2 | 2 | 3 | 5 | 5 | 29 | 2 | 2 | 55,0 |
| | 5,5 | 5,0 | 123 | 2,5 | 2 | 2 | 3 | 6 | 5 | 30 | 2 | 2 | 60,5 |
| УУС 2 | 6,0 | 5,0 | 124 | 3 | 2 | 3 | 4 | 7 | 6 | 31 | 2 | 2 | 66,0 |
| | 6,5 | 5,0 | 124 | 3,5 | 2 | 3 | 5 | 8 | 6 | 32 | 2 | 2 | 71,5 |
| УУС 3 | 7,0 | 5,0 | 125 | 4 | 2 | 3 | 6 | 8 | 6 | 33 | 2 | 2 | 77,0 |
| УУС 4 | 7,5 | 5,0 | 125 | 4,5 | 2 | 3 | 7 | 9 | 7 | 34 | 2 | 2 | 82,5 |

* Сбавки за «чистоту» и техническое выполнение упражнений от 0,1 до 0,4 б

** Сбавки за «чистоту» и техническое выполнение упражнений от 0,1 до 0,5

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (тесты)

промежуточной и итоговой аттестации

для учащихся отделения спортивной гимнастики базового уровня сложности 1, 2,3,4го года обучения (юноши)

| | Баллы | Челночный бег 2 x 10 м (не более 10,3 с) | Бег 20 м (сек.) | Прыжок в длину с места (см) | Подтягивание из виса на перекладине (кол-во) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | И.п. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» | Фиксация положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 сек) | И.п. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения (сек) | Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45. Фиксация положения (сек) | Сумма баллов |
|-------|-------|--|-----------------|-----------------------------|--|--|--|--|--|--|--------------|
| БУС 1 | 4 | 11,1 | 5,2 | 80 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 36,0 |
| | 4,5 | 11,0 | 5,2 | 85 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 40,5 |
| БУС 2 | 5 | 10,9 | 5,2 | 90 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 45,0 |
| | 5,5 | 10,8 | 5,0 | 95 | 1 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 49,5 |
| БУС 3 | 6 | 9,5 | 5,0 | 100 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 4 | 54,0 |
| | 6,5 | 9,0 | 4,9 | 110 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 58,5 |
| БУС 4 | 7 | 8,5 | 4,8 | 115 | 2 | 5 | 3 | 3 | 2 | 4 | 63,0 |
| | 7,5 | 8,0 | 4,7 | 120 | 2 | 6 | 4 | 4 | 2 | 4 | 67,5 |

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (тесты)

промежуточной и итоговой аттестации для учащихся отделения спортивной гимнастики базового уровня сложности 5. 6 го года обучения (юноши)

| Этапы обучения | баллы | Бег на 20м | Прыжок в длину с места | Лазание по канату с помощью ног (без учета времени) 5м. | И.П. вис на перекладине. Сгибая руки, подъем переворотом в упор | И.п. упор стоя согнувшись ноги врозь на гимна. ковре, силой подъем в стойку на руках* | Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стоянках | И.П. упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук (кол-во) | Фиксация горизонтального упора согнутыми ногами, колени прижаты к груди (сек) | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения. (сек) | И.п. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения (сек) | Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (сек) | Сумма баллов |
|----------------|-------|------------|------------------------|---|---|---|--|---|---|--|--|---|--------------|
| БУС 5 | 2,0 | 4,7 | 135 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 25 | 2 | 1 | 22,0 |
| | 3,0 | 4,7 | 135 | 0,5 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 26 | 2 | 1 | 33,0 |
| БУС 6 | 4,0 | 4,7 | 135 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 27 | 2 | 1 | 44,0 |
| | 4,5 | 4,7 | 135 | 1,5 | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 28 | 2 | 1 | 49,5 |

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (тесты)

промежуточной и итоговой аттестации для учащихся отделения спортивной гимнастики углубленного уровня сложности 1, 2, 3, 4 го года обучения (юноши)

| Этапы обучения | баллы | Бег на 20м | Прыжок в длину с места | Лазание по канату с помощью ног (без учета времени) 5м. | И.П. вис на перекладине. Сгибая руки, подъем переворотом в упор | И.п. упор стоя согнувшись ноги врозь на гимнаст. ковре, силой подъем в стойку на руках* | Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стоянках | И.П. упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук (кол-во) | Фиксация горизонтального упора согнутыми ногами, колени прижаты к груди (сек) | Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения. (сек) | И.п. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения (сек) | Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (сек) | Сумма баллов |
|----------------|-------|------------|------------------------|---|---|---|--|---|---|--|--|---|--------------|
| УУС 1 | 5,0 | 4,7 | 140 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 5 | 29 | 2 | 2 | 55,0 |
| | 5,5 | 4,7 | 140 | 2,5 | 2 | 2 | 3 | 3 | 5 | 30 | 2 | 2 | 60,5 |
| УУС 2 | 6,0 | 4,7 | 145 | 3 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 31 | 2 | 2 | 66,0 |
| | 6,5 | 4,7 | 145 | 3,5 | 2 | 2 | 5 | 4 | 6 | 32 | 2 | 2 | 71,5 |
| УУС 3 | 7,0 | 4,6 | 145 | 4 | 2 | 3 | 6 | 4 | 6 | 33 | 2 | 2 | 77,0 |
| УУС 4 | 8,0 | 4,6 | 150 | 4,5 | 2 | 3 | 7 | 4 | 7 | 34 | 2 | 2 | 82,5 |

Основанием для перевода учащихся на следующий год обучения на этапе **базового уровня сложности** является: - выполнение программы по предметным областям;
- выполнение контрольных требований по ОФП
- выполнение контрольных требований по СФП;
- выполнение контрольных требований по ТП (технической подготовке).

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения в мае на конец учебного года. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольнопереводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. Перевод учащихся на следующий период (год) обучения осуществляется на основании решения Совета. Перевод оформляется приказом директора.

Учащиеся, не прошедшие промежуточную аттестацию по уважительным причинам, переводятся на следующий год обучения условно.

Учащиеся, переведенные условно на следующий год обучения, вправе пройти промежуточную аттестацию в сроки, определяемые Учреждением.

Для проведения промежуточной аттестации во второй раз в Учреждении создается комиссия.

Учащиеся, не подтвердившие требуемые результаты данного периода (года) обучения дополнительных предпрофессиональных программ, подлежат отчислению.

По решению Совета и письменного согласия родителей (законных представителей) учащиеся, не подтвердившие требуемые результаты данного периода (года) обучения, по дополнительным предпрофессиональным программам могут, но не более одного раза на данном периоде;

- перейти на обучение по дополнительной общеразвивающей программе (при наличии вакантных мест в спортивных группах);
- продолжить обучение по данной дополнительной предпрофессиональной программе на том же периоде обучения на платной основе (в случае предоставления услуг по обучению на платной основе).

Освоение Программы завершается обязательной **итоговой аттестацией**. Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
2. Спортивная квалификация учащихся, которая определяется Единой Всероссийской спортивной классификацией по плаванию.

Спортивные разряды с юношеского до 1 взрослого разряда присваиваются учащимся приказом по учреждению, звания - Кандидата в мастера спорта и Мастера спорта присваиваются Министерством физической культуры, спорта и туризма Свердловской области по ходатайству учреждения.

На основании результатов промежуточной аттестации учащихся и с учетом результатов их выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта осуществляется перевод учащихся на следующий период (год) реализации дополнительных предпрофессиональных программ.

Освоение дополнительных предпрофессиональных программ сопровождается итоговой аттестацией.

Цель итоговой аттестации:

- установление фактического уровня знаний, умений и навыков учащихся в каждой предметной области дополнительных предпрофессиональных программ в рамках всей образовательной программы;
- соотнесение этого уровня с требованиями дополнительных предпрофессиональных программ;
- контроль за выполнением дополнительных предпрофессиональных программ;
- повышение ответственности педагогических работников за результаты, за степень освоения учащимися дополнительных предпрофессиональных программ в рамках всей образовательной программы.

Итоговая аттестация учащихся проводится 1 раз в конце учебного года на последнем периоде (году) обучения в соответствии с учебным планом. Итоговая аттестация проводится по графику, составляемому ежегодно и утверждаемому приказом директора учреждения.

Порядок проведения итоговой аттестации

- а) К итоговой аттестации допускаются все учащиеся учреждения, обучающиеся по дополнительным предпрофессиональным программам.
- б) Проведение итоговой аттестации учащихся осуществляет тренер-преподаватель.
- в) Результаты итоговой аттестации отражаются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов, зачетов, тестирования.

Формами проведения итоговой аттестации являются

- контрольно-переводные нормативы;
- зачеты;
- результаты выступления на официальных спортивных соревнованиях; - выполнение спортивных разрядов;
- тестирование.

Система оценки итоговой аттестации

При проведении итоговой аттестации учитываются результаты по следующим предметным областям:

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

По завершении сдачи итоговой аттестации учащимся выдается свидетельство установленного учреждением образца, зачетная книжка спортсмена с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов и рекомендаций по дальнейшему физическому совершенствованию.

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

- Ю.К.Гавердовский, Т.С.Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М.Смолевский «Программа спортивная гимнастика (мужчины, женщины) М. 2005. Советский спорт.
- Вайцеховский «Книга тренера» М. ФКиС
- В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС
- В.Смолевский, Ю. Менхин, В. Силин «Гимнастика в трёх измерениях» М. 1979, ФКиС
- Т.И.Манина, Н.Е.Водопьянова «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Ленизда
- А.А. Деркач, А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФКиС
- Ю.В. Менхин «Отбор в спортивной гимнастике» (учебное пособие) Малаховка МОГИФК 1987
- Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие) Малаховка МОГИФК 1986
- Смирнов Ю.И., Муравьев П.Б. «Применение методов рейтинга в оценке спортивных достижений» Москва, МОГИФК 1989
- Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт» 2010
- А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин «Методика тестирования спортивной подготовленности» Федерация спортивной гимнастики России. - Москва, «Советский спорт» 2012

Поисковые системы:

<http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/> - Яндекс <http://www.rambler.ru/> - Рамблер

Федеральный уровень:

<http://www.cs-network.ru/> - Всероссийский портал общественно-активных школ

<http://pedsovet.org/> - Всероссийский Интернет-педсовет

<http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогический идей «Открытый урок»

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей <http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки РФ <http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование» <http://kpmo.ru>, <http://ural.kpmo.ru> – Комплексные проекты модернизации образования <http://school-collection.edu.ru/> - Коллекция ифровых образовательных ресурсов <http://window.edu.ru/> - Единое окно доступа к образовательным ресурсам <http://fcior.edu.ru/> - Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов <http://www.fio.ru/> - Федерация Интернет Образования