

«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 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

Тип: модифицированная  
Возрастная категория 5-17 лет  
Срок реализации: 3 года  
- этап предварительной подготовки – 5-10 лет;  
- этап спортивной специализации 11-15 лет;  
- этап углубленной подготовки 16-17 лет

Разработчики:  
тренер-преподаватель высшей  
квалификационной категории  
Волик Н.Е.;  
инструктор-методист высшей  
категории Мандрыкина К.П.

г. Донецка  
Ростовской области  
2021 год

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **Пояснительная записка**

Направленность программы

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

Цель и задачи программы

Отличительные особенности данной программы

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Сроки реализации программы

Формы и режим занятий

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Формы подведения итогов реализации программы

### **II. Учебно-тематический план**

Первый этап обучения

Второй этап обучения

Третий этап обучения

### **III. Содержание программы**

Содержание программы первого этапа обучения

Содержание программы второго этапа обучения

Содержание программы третьего этапа обучения

### **IV. Методическое обеспечение программы**

#### **V. Список литературы**

## **I. Пояснительная записка**

Программа разработана в соответствии с нормативными актами Федерального и Регионального уровней:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 04.06.2014 №41);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.06.2003г. №28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ, Департамент молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» с учётом Типового плана- проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР), рекомендаций тренеров-преподавателей по гимнастике, а также врачей, психологов и других специалистов в области физического воспитания.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы по спортивной гимнастике (далее программа) – **спортивно - оздоровительная.**

Настоящая программа разработана в соответствии с Типовым планом- проспектом учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР), с учётом рекомендаций тренеров-преподавателей по гимнастике, а также врачей, психологов и других специалистов в области физического воспитания.

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

Гимнастика древних помимо общеразвивающих и военных упражнений, упражнений в верховой езде, плавания, имитационных и ритуальных танцев содержала и упражнения, по которым проводились публичные состязания: бег, прыжки, метания, борьба, кулачный бой, езда на колесницах. Эти виды включались в программы Олимпийских игр древности, проводившихся с 776 года до н.э. по 392 год н.э. в течение 1168 лет.

В Древнем Китае и Индии, гимнастические упражнения применялись в лечебных целях. В эпоху Возрождения гуманисты рекомендовали греческую гимнастику как средство укрепления здоровья и физического развития человека.

Гимнастические упражнения с древних времен входили в праздничные развлечения народа на Руси. Петр I , а затем и А. В. Суворов ввели военно-гимнастические упражнения в армии.

Благодаря своему прикладному значению, разнообразию технических приемов, увлекательности и доступности, гимнастика получила широкое признание во всем мире, в т.ч. и в нашей стране.

Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

Гимнастика содействует воспитанию организованности и дисциплины. Строгий порядок, точная регламентация деятельности занимающихся, выполнение упражнений согласованно, по команде – всё это прививает каждому занимающемуся полезные качества. Нет ни одного вида спорта, где бы не применялись гимнастические упражнения, - или в качестве средства общей (специальной) физической подготовки, или в виде упражнений, помогающих освоить технику основных движений избранного вида спорта. Широкое использование музыкального сопровождения, техника гимнастических упражнений, предусматривающая лёгкость и выразительность движений, эlegantность действий исполнителя, делают гимнастику эффективным средством эстетического воспитания. Кроме того, в программе обучения предусматривается развитие творческих и интеллектуальных способностей ребенка с помощью составления различных гимнастических комбинаций.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она впервые разработана для детей - в соответствии с требованиями учебной программы для спортивных школ. Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники гимнастики в игровых формах.

**Актуальность** программы заключается в том, что объём социального заказа на обучение детей гимнастикой резко увеличился и продолжает увеличиваться. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и

соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

**Цель программы:** на основе обучения техники гимнастики и акробатики сформировать у

детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

#### **Задачи обучения:**

1. Всестороннее развитие личности ребенка.
  2. Воспитание волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, ловкости и выносливости.
  3. Содействие оздоровлению и укреплению здоровья.
  4. Обучение ребенка техническим действиям на спортивных снарядах.
  5. Обучение техническим действиям в акробатике.
  6. Обучение правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений.
  7. Обучение основам судейства в гимнастике.
  8. Подготовка ребёнка к участию в соревнованиях по гимнастике различного уровня.
  9. Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбия.
  10. Воспитание творческой инициативной личности.
  11. Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом и закаливанию.
- Для реализации этих задач необходимо правильное планирование тренировочного процесса.

Обучение и тренировка - две стороны единого педагогического процесса. Обучение представляет собой передачу знаний, выработку умений и привития навыков, необходимых для участия в соревнованиях по гимнастике. А тренировка необходима как процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение результатов в соревнованиях. В каждом занятии есть элементы обучения и тренировки. Но на разных этапах подготовки их удельный вес различен.

Главной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребёнка в игровых формах занятий.

**Возраст детей**, участвующих в реализации данной программы 6 лет и старше. Группы детей первого этапа обучения набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовки.

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 12 лет обучения. Первый и второй этапы обучения (этап спортивно-оздоровительной (предварительной) подготовки и спортивно-оздоровительной специализации) даёт обучающимся базовые умения и знания. Программа третьего этапа обучения акцентирована на углубленной (специализированной) подготовке.

этап подготовки	СОГ 1	СОГ 2	СОГ - 3
период	предварительной	Начальной специализации	углублённой специализации
Возраст	5 -10 лет	11-15 лет	16-17 лет
Часы в неделю	4-6 часа	4-6 часа	4-6 часа
Время освоения	4-5 лет	4 года	4 года

### **СОГ 1 (1 этап обучения).**

В группы СОГ 1 зачисляются дети, желающие заниматься гимнастикой и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе СОГ 1 приоритетными являются воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники гимнастики. Ставятся задачи привлечения максимально возможного числа детей к систематическим занятиям гимнастикой.

#### **Задачи обучения:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям гимнастикой;
- воспитание черт спортивного характера.

### **СОГ 2 (2 этап обучения).**

Группы формируются из детей, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения детьми контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

#### **Задачи обучения:**

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
- повышение уровня физической подготовленности;
- достижение спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

### **СОГ 3 (3 этап обучения). Задачи обучения:**

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики гимнастики;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в соревнованиях;
- углублённое разучивание техники и тактики гимнастики;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

#### **Формы занятий.**

Формы проведения занятий разнообразны: фронтальная (работа со всеми одновременно), групповая (разделение детей на группы для выполнения определённой работы). При отработке технических действий часто применяется индивидуальная форма занятий (ребёнку даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

## **Режим занятий.**

СОГ 1, СОГ 2, СОГ 3: 2-3 раза в неделю по 2 академических часа, продолжительность одного занятия 60 минут с 10 минутным перерывом после 30 минут занятий.

## **Ожидаемые результаты реализации программы.**

### ***Первый этап обучения:***

*Обучающийся должен знать:*

- правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарно гигиенические требования;
- историю возникновения и развития гимнастики;
- обзор развития гимнастики в России;
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.

*Обучающийся должен уметь:*

- научиться правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- пробно исполнять акробатические и гимнастические упражнения на гимнастических снарядах;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

### ***Второй этап обучения:***

*Обучающийся должен знать:*

- правила техники безопасности при занятиях гимнастикой и санитарно гигиенические требования;
- историю возникновения и развития гимнастики;
- обзор развития гимнастики в России;
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;

*Обучающийся должен уметь:*

- научиться правильно выполнять и показывать комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- исполнять акробатические и гимнастические упражнения на гимнастических снарядах, а также комбинации из трёх элементов;
- проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

### ***Третий этап обучения:***

*Обучающийся должен знать:*

- историю возникновения и развития гимнастики;
- обзор развития гимнастики в России;
- особенности гимнастики;
- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;
- методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки;
- понятие о технике гимнастики;
- морально-волевой облик спортсмена;

*Обучающийся должен уметь:*

- показывать комплексы физических упражнений и на развитие гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия и обучать других выполнению этих комплексов;
- углублённо разучивать акробатические и гимнастические упражнения на гимнастических снарядах, а также комбинации из восьми упражнений;
- проводить самостоятельные формы занятий, закалывающие процедуры по индивидуальным планам;
- уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий гимнастикой.

### **Итоги обучения**

Одним из наиболее существенных результатов занятий в гимнастике является высокий уровень сформированности у занимающихся основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, лазание). По окончании курса занимающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии.

Занимающиеся должны уметь самостоятельно провести комплекс общефизической разминки, показать принципы движений, на которых основана техника гимнастики. Каждому этапу обучения соответствует определённый набор и качество исполнения технических действий, зафиксированный в зачётной программе по гимнастике.

Занимающиеся в группах СОГ 1-3 при успешном освоении программы и сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП решением педагогического совета могут быть переведены на обучение по программе предпрофессиональной подготовки.

### **Форма подведения итогов**

#### **СОГ 1**

Ребёнок регулярно посещает занятия в секции гимнастики, основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, лазание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки визуальное наблюдение преподавателя.) Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – освоение двигательными навыками). Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Произошло укрепление иммунной системы занимающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей), повысились показатели физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), создан коллектив единомышленников.

#### **СОГ 2**

Произошёл рост и укрепление всех систем организма (механизм оценки - согласно показателям медосмотра в районной поликлинике), выросли показатели физического развития ребёнка (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), произошло повышение уровня технической подготовки в соответствии с возрастными требованиями. Здоровый образ жизни - часть их мировоззрения.

#### **СОГ 3**

Произошло дальнейшее развитие ОФП и СФП у занимающихся, продолжился рост технического мастерства в соответствии с возрастными требованиями. Занимающиеся участвуют в соревнованиях и мероприятиях спортивной школы.

В результате освоения программы дети должны окрепнуть физически, меньше болеть,



почувствовать потребность в ведении здорового образа жизни, уметь реализовать эту потребность благодаря занятиям гимнастикой, а также качественно освоить технику гимнастики в пределах требований программы.

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- стабильный состав и минимальный уход занимающихся из группы;
- рост функциональных возможностей детей (по данным медицинских осмотров и специальных тестов);
- успешная сдача квалификационных нормативов;
- успешные выступления на соревнованиях.

### **Критерии результативности**

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности занимающихся для перехода в следующую группу, являются регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности занимающихся, своевременный выход на зачёты, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди занимающихся.

Критериями оценки достижений ребенка является выступление на соревнованиях различного уровня и показательные выступления учащихся групп. Оценка качества и уровня тренировочных занятий является сдача нормативов по ОФП и достижения в спортивных соревнованиях.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечнососудистой системы (если таковы имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования в поликлинике.

### **II. Учебно-тематический план**

**1-й этап обучения СОГ 1** (возраст обучающихся 5-10 лет) **Режим занятий** – 2-3 раза в неделю (по 2 часа) **Объем** – 52 недели (из расчета 4-6 часов в неделю)

**2-й этап обучения СОГ 2** (возраст обучающихся 11-15 лет) **Режим занятий** – 2-3 раза в неделю (по 2 часа) **Объем** – 52 недели (из расчета 4-6 часов в неделю)

**3-й этап обучения СОГ 3** (возраст обучающихся 16-17 лет) **Режим занятий** – 2-3 раза в неделю (по 2 часа) **Объем** – 52 недели (из расчета 4-6 часов в неделю)

### **Планирование учебного процесса**

В группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

Учебный план рассчитан на 52 недели. Непосредственно в условиях образовательного учреждения 46 недель и 6 недель занятий возможны в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или самостоятельной работы в период активного отдыха.



**Учебный план-график  
распределения учебных часов  
для групп 1 этапа обучения /мальчики/**

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
II.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	6	10	10	10	8	6	5	5	100
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	19
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	19
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
	5. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
III.	Специальная физическая подготовка		2	3	5	6	5	2	4	5	6	6	6	50
	1. Шпагаты, мост		1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	12
	2. Упражнения на равновесие				2	2	1		1	1	2	2	2	13
	3. Стойки			1	1	1	1		1	1	2	2	2	12
	4. Хореографическая подготовка		1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	13
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	14	14	15	15	9	9	15	15	15	10	10	9	150
	1. Акробатика	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	31
	2. Конь-махи	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	31
	3. Кольца	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	21
	4. Опорный прыжок	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	19
	5. Брусья	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	19
	6. Перекладина	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	29
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2								2				4
VI.	Участие в соревнованиях	1 по календарному плану												
	Всего часов	27	27	29	31	22	25	28	30	30	22	21	20	312

**Учебный план-график  
распределения учебных часов  
для групп 2 этапа обучения/девочки/**

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
II.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	6	10	10	10	8	6	5	5	100
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20
	5. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	20
III.	Специальная физическая подготовка		2	3	5	6	5	2	4	5	6	6	6	50
	1. Шпагаты, мост		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	10
	2. Упражнения на равновесие				1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	3. Стойки			1	1	2	1		1	2	2	2	2	14
	4. Хореографическая подготовка		1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	17
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	14	14	15	15	9	9	15	15	15	10	10	9	150
	1. Опорный прыжок	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	32
	2. Брусья	3	3	4	4	2	2	4	4	4	2	2	2	36
	3. Бревно	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	2	40
	4. Акробатика	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	42
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2								2				4
VI.	Участие в соревнованиях	2 по календарному плану												
	Всего часов	27	27	29	31	22	25	28	30	30	22	21	20	312

**Учебный план-график  
распределения учебных часов для групп 2 этапа обучения/мальчики/**

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
II.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	6	10	10	10	8	6	5	5	100
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	19
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	19
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
	5. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
III.	Специальная физическая подготовка		2	3	5	6	5	2	4	5	6	6	6	50
	1. Шпагаты, мост		1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	12
	2. Упражнения на равновесие				2	2	1		1	1	2	2	2	13
	3. Стойки			1	1	1	1		1	1	2	2	2	12
	4. Хореографическая подготовка		1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	13
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	14	14	15	15	9	9	15	15	15	10	10	9	150
	1. Акробатика	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	31
	2. Конь-махи	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	31
	3. Кольца	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	21
	4. Опорный прыжок	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	19
	5. Брусья	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	19
	6. Перекладина	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	29
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2								2				4
VI.	Участие в	2 по календарному плану												
	Всего часов	27	27	29	31	22	25	28	30	30	22	21	20	312

**Учебный план-график  
распределения учебных часов для групп 3 этапа обучения/девочки/**

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
II.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	6	10	10	10	8	6	5	5	100
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	20
	5. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	20
III.	Специальная физическая подготовка		2	3	5	6	5	2	4	5	6	6	6	50
	1. Шпагаты, мост		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	10
	2. Упражнения на равновесие				1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	3. Стойки			1	1	2	1		1	2	2	2	2	14
	4. Хореографическая подготовка		1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	17
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	14	14	15	15	9	9	15	15	15	10	10	9	150
	1. Опорный прыжок	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	32
	2. Брусья	3	3	4	4	2	2	4	4	4	2	2	2	36
	3. Бревно	4	4	4	4	2	2	4	4	4	3	3	2	40
	4. Акробатика	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	42
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2								2				4
VI.	Участие в	3 по календарному плану												
	Всего часов	27	27	29	31	22	25	28	30	30	22	21	20	312

**Учебный план-график  
распределения учебных часов для групп 3 этапа обучения/мальчики/**

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
II.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	6	10	10	10	8	6	5	5	100
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	19
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	19
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
	4. Упражнение на развитие силы мышц	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	20
	5. Упражнение на развитие	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
III.	Специальная физическая подготовка		2	3	5	6	5	2	4	5	6	6	6	50
	1. Шпагаты, мост		1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	12
	2. Упражнения на равновесие				2	2	1		1	1	2	2	2	13
	3. Стойки			1	1	1	1		1	1	2	2	2	12
	4. Хореографическая подготовка		1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	13
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	14	14	15	15	9	9	15	15	15	10	10	9	150
	1. Акробатика	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	31
	2. Конь-махи	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	31
	3. Кольца	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	21
	4. Опорный прыжок	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	19
	5. Брусья	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	19
	6. Перекладина	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	29
V.	Текущие, контрольные и переводные	2								2				4
VI.	Участие в	3 по календарному плану												
	Всего часов	27	27	29	31	22	25	28	30	30	22	21	20	312

### **III. Содержание программы**

#### ***1-3 этапы подготовки***

##### **Теоретическая подготовка:**

- история возникновения и развития гимнастики. Разновидности гимнастики.

Известные гимнасты

прошлого и наших дней;

- обзор развития гимнастики в России. Наиболее известные российские гимнасты.

- особенности гимнастики;

- сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль.

Основные функциональные пробы;

- теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования;

- понятие о технике гимнастики. Морально-волевой облик спортсмена. Этикет в гимнастике.

- правила соревнований по гимнастике;

- тренерско-инструкторская и судейская практика.

##### **Общая физическая подготовка:**

1. упражнения для укрепления мышц плечевого пояса

2. упражнения для развития силы мышц рук

3. упражнения для развития мышц брюшного пресса

4. упражнения для развития мышц спины

5. упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава

6. упражнения для развития выносливости

7. упражнения на гибкость и подвижности в суставах

8. упражнения для развития координации

9. элементы хореографии

10. упражнения для укрепления вестибулярного аппарата

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

Умение переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию.

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

##### **Специальная физическая подготовка:**

1. наклоны вперед из различных исходных положений

2. шпагаты

3. «мост»

4. махи ногами

5. стойки на руках



6. специальные упражнения на брусьях
7. упражнения для развития специальной прыгучести
8. упражнения для улучшения техники разбега
9. хореографическая подготовка

**Техническая подготовка. I этап: спортивно-оздоровительной подготовки (6-10 лет)**

**/девочки 6-8 лет/ 1. Акробатика**

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

**2. Брусья**

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

**3. Бревно**

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

**4. Опорный прыжок**

- наскоки на горку матов (70 см)
- соскок прогнувшись

**/мальчики 6-8 лет/ 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.), перекаат 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 опустить левую руку (обозначить), опуститься в упор

верхом (обозначить)

- поставить прямую правую ногу на тело коня опустить 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 опустить правую руку, (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)
- поставить прямую левую ногу на тело коня опустить 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 наскока в упор (2 сек.)
- угол (2 сек.)
- мах назад, мах вперед
- мах назад, мах вперед
- мах назад, толчком двумя руками соскок встать между жердями

### **6. Перекладина**

- И.П. – вис
- из вися, угол (2 сек.)
- силой, сгибаясь, через вис согнувшись опуститься в вис сзади (2 сек.)
- броском поднести носки к перекладине
- броском мах назад, броском мах вперед (лодочки)
- броском мах назад, соскок

/девочки 9 лет/

### **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., перекал 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  $180^0$  (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

### **/мальчики 9 лет/ 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  $360^0$

## **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

#### **6. Перекладина**

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

*/девочки 10 лет/*

#### **1. Акробатика**

- переворот вперед с поворотом на  $180^0$  (рондат) – темповой переворот назад (фляк)
- медленный переворот на одну ногу (можно заменить любым темповым)
- любой гимнастический прыжок
- поворот на одной ноге на  $180^0$  (любой)
- медленный переворот назад

#### **2. Опорный прыжок**

- переворот вперед через стол или через стопку матов 105 см

#### **3. Брусья**

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

#### **4. Бревно**

- поворот на  $180^0$  (можно на двух носках)

- медленный переворот (любой)
- гимнастический прыжок (любой)
- соскок (любой)

**/мальчики 10 лет/**

### **1. Акробатика**

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

### **2. Конь (без ручек)**

- пять кругов в упоре поперек

### **3. Кольца**

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

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

- переворот вперед с приземлением на горку матов высотой 110 см

### **5. Брусья (низкие)**

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

### **6. Перекладина**

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

## **II этап: спортивно-оздоровительной специализации (11-15 лет)**

**/девочки 11-12 лет/**

### **1. Акробатика**

- переворот вперед с поворотом на  $180^0$  (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке
- широкий прыжок
- поворот на одной ноге на  $360^0$  (любой)
- переворот вперед с поворотом на  $180^0$  (рондат) – темповой в переворот назад (фляк) – темповой переворот назад (фляк) – темповой переворот назад (фляк)

- акробатическая серия по направлению вперед (минимум 2 разных элемента)

## 2. Опорный прыжок

- переворот вперед через стол

## 3. Брусья

- подъем разгибом
- отмах в стойку на руках ноги вместе
- оборот назад не касаясь
- смена жердей
- соскок дугой

## 4. Бревно

- поворот на  $180^0$  на одной ноге
- 2 разных медленных переворота
- широкий прыжок (любой)
- соскок сальто (любое)

/мальчики 11-12 лет/

## 1. Акробатика

- И.П. – О.С.
- с небольшого разбега переворот вперед на две, фляк вперед, отскок вверх ноги врозь согнувшись и приземление в упор лежа на согнутые руки
- с небольшого разбега переворот вперед на одну, рондат, фляк, сальто назад в группировке
- через сед с прямыми ногами, кувырок назад согнувшись с прямыми ногами, в положение стоя согнувшись, сгибая ноги толчком фляк назад, прыжок вверх с поворотом на  $180^0$
- кувырок в стойку на руках с прямыми руками
- шпагат (любой), силой согнувшись прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках из любого И.П. (2 сек.), равновесие (любое – 2 сек.)
- два хореографических прыжка
- с небольшого разбега сальто вперед в группировке

## 2. Конь-махи (без ручек)

- два круга поперек на теле
- проходка вперед (за любое количество кругов)
- два круга лицом наружу
- третьим кругом: перемах в упор сзади лицом наружу – перемах назад с поворотом плечом назад на  $90^0$  в упор продольно, круг в упоре продольно
- вторым кругом: перемах вперед в упор сзади продольно – перемах назад с поворотом плечом назад на  $90^0$  в упор поперек
- соскок: перемахом двумя вперед прогнувшись с поворотом на  $180^0$  на левой руке встать левым боком к коню

## 3. Кольца

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

- большим махом выкрут назад
- сальто назад прогнувшись в соскок

#### **4. Прыжок**

- переворот вперед (высота кубов – 90 см)

#### **5. Брусья**

- с небольшого разбега наскок в вис, мах вперед, маз назад
- махом вперед – подъем разгибом в упор – мах назад
- спад в вис, согнувшись, мах вперед с небольшим разгибанием вверх
- мах назад с небольшим разгибанием вверх, мах вперед с небольшим разгибанием вверх
- махом назад подъем разгибом в упор – мах назад
- отодвиг в упор на руки, мах вперед
- махом назад подъем в упор
- махом вперед угол (2 сек.)
- силой, согнувшись, прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 сек.)
- махом вперед соскок с поворотом на  $180^0$  через левую (правую) руку

#### **6. Перекладина**

- И.П. – вис разным хватом
- Вис углом, броском мах назад
- мах дугой, махом назад перехват в хват сверху
- махом вперед перемах во вне, мах назад с разгибанием в вис
- махом вперед подъем разгибом в упор
- отмах
- два больших оборота назад
- большим махом вперед поворот кругом с поочередным отпусканием рук в хват сверху (санжировка)
- толчком двумя соскок встать лицом к перекладине

/девочки 13-14 лет/

#### **1. Акробатика**

переворот вперед с поворотом на  $180^0$  (рондат) – темповой переворот назад (фляк) темповое сальто темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке (окрошка)

серия из двух гимнастических прыжков, min один из которых толчком одной ноги с разведением ног  $180^0$  продольно

поворот на одной ноге на  $360^0$  (любой)

переворот вперед с поворотом на  $180^0$  (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись

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

#### **2. Опорный прыжок**

переворот вперед через стол

#### **3. Брусья**

подъем разгибом – отмах в стойку на руках оборот не касаясь большой оборот назад оборот назад в упоре стоя согнувшись соскок: большим махом назад сальто назад прогнувшись (бланш)

#### **4. Бревно**

переворот назад фляк. Слитно

медленный переворот вперед на одну ногу

поворот на одной ноге на  $360^0$  (любой)

- прыжок в любой продольный шпагат

- соскок: переворот вперед с поворотом на  $180^{\circ}$  (рондат) – сальто в группировке

**/мальчики 13-14 лет/**

### **1. Акробатика**

- переворот вперед на одну – на две – фляк вперед – полет-кувырок
- один круг двумя – шпагат
- сальто вперед
- равновесие
- стойка силой – стоять 2 секунды
- рондат-фляк-темповое сальто-фляк-сальто назад в группировке с раскрытием

### **2. Конь-махи**

#### Упражнение №1

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

#### Упражнение №2

- два круга на теле в упоре поперек
- переход на одну ручку и перемах двумя с поворотом налево в упор сзади
- круг в ручках
- перемах левой назад – перемах правой назад – перемах левой вперед – прямое скрещение влево
- перемах правой – два круга двумя
- переход в упор правая на теле, левая на ручке
- круг двумя с поворотом в упор поперек
- круг поперек
- соскок углом правым боком к коню

### **3. Кольца**

#### Упражнение №1

- из размахивания два выкрута вперед прогнувшись
- подъем махом назад в упор
- угол
- стойка силой любая (обозначить)
- опускание в упор и спад назад в вис согнувшись
- два выкрута назад
- соскок сальто назад прогнувшись

#### Упражнение №2

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

### **4. Прыжок**

стол высота 135 см (можно прыгать с двух мостов)

- переворот вперед
- переворот вперед сгибаясь-разгибаясь

### **5. Брусья**



### Упражнение №1

- на концах брусьев вис углом и подъем разгибом в угол
- стойка силой согнувшись (любая)
- отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках
- подъем махом назад в упор
- мах вперед
- махом назад стойка на руках и поворот плечом вперед в стойку на руках
- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

### Упражнение №2

- стоя лицом наружу на концах брусьев – вис углом и подъем разгибом в угол
- стойка силой согнувшись (любая)
- поворот плечом вперед
- отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках
- махом назад подъем в упор
- мах вперед
- махом назад переход плечом назад в стойку на руках (держать)
- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

## **6. Перекладина**

### Упражнение №1

- из размахивания подъем разгибом
- отмах ( $45^{\circ} - 90^{\circ}$ )
- большой оборот назад
- махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусанием рук ( $45^{\circ} - 60^{\circ}$ )
- махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусанием рук ( $60^{\circ} - 90^{\circ}$ )
- два больших оборота назад
- соскок сальто назад прогнувшись

### Упражнение №2

- из размахивания подъем разгибом
- отмах ( $45^{\circ} - 90^{\circ}$ )
- большой оборот назад
- махом вперед поворот кругом в хват сверху ( $60^{\circ} - 90^{\circ}$ )
- махом вперед поворот кругом в хват снизу
- большой оборот вперед с поворотом кругом в хват сверху
- два больших оборота назад
- соскок сальто назад прогнувшись

## **/девочки 15 лет/**

### **1. Акробатика**

- переворот вперед с поворотом на  $180^{\circ}$  (рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием
- темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед
- переворот вперед с поворотом на  $180^{\circ}$  (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на  $360^{\circ}$
- переворот вперед с поворотом на  $180^{\circ}$  (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад стиб разгиб
- кувырок назад в стойку на руках –  $360^{\circ}$

## **2. Опорный прыжок**

- переворот вперед
- переворот вперед с поворотом на  $180^0$  (рондат) и сальто назад в группировке («Цукахару»)

## **3. Брусья**

- размахивание изгибом и большой мах назад
- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху. Тело на уровне горизонтали (санжировка)
- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху (санжировка не ниже  $45^0$ )
- оборот назад не касаясь в стойку на руках (перешмыг)
- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (Келлеровский)
- большим махом назад оборот вперед
- оборот со сменой хвата
- большой оборот
- соскок бланш

## **4. Бревно**

- И.П. – стоя около бревна продольно. Силой, согнувшись ноги врозь стойка на руках (спичак) держать 2 сек.
- медленный переворот вперед на одну ногу – переворот боком (колесо) – сальто назад в группировке
- темповой переворот назад с двух на две ноги (фляк на две ноги)
- поворот на одной ноге на  $360^0$  (любой)
- прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок прогнувшись
- сиссон
- переворот назад (медленный) шпагат, соединить ноги, шпагат
- фляк на две ноги
- соскок: переворот вперед с поворотом на  $180^0$  (рондат) – сальто назад в группировке с разгибанием

*/мальчики 15 лет/*

## **1. Акробатика**

- И.П. – основная стойка в углу ковра (лицом по направлению А-С)
- Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега – переворот вперед на одну – переворот вперед на две – переворот вперед с двух на две – сальто вперед в группировке
- прыжок стойку на руках согнувшись – перекат через грудь в упор лежа – поворот кругом в упор сзади, сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперед – махом одной, толчком другой переворот в стойку на руках – медленное опускание в упор стоя согнувшись и выпрямление в О.С.
- с разбега – рондат – темповое сальто назад – два фляка – сальто назад в группировке с раскрытием
- два-три круга двумя – шпагат – силой стойка на руках (держать 2 сек.) – элементы хореографии
- с разбега – рондат – сальто назад прогнувшись с поворотом на  $180^0$  и в темп переворот вперед с двух на две
- равновесие на одной ноге
- с разбега – рондат – фляк назад – сальто назад назад сгибаясь-разгибаясь

## **2. Конь-махи**

- И.П. упор стоя поперек лицом к коню
- два круга поперек
- вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом на 90, вход на круги на ручках
- выход в упор сзади на ручку – перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле Стойки В, перемах двумя назад
- два круга двумя на ручке и теле
- третьим кругом вход углом с поворотом на 180 и круги на ручках
- перемах двумя вперед в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперед, перемах левой назад, перемах правой назад
- перемах левой вперед, мах вправо с опорой на левой руке, перемах левой назад
- перемах правой вперед, мах влево с опорой на правой руке, перемах правой назад
- перемах левой вперед, перемах правой вперед, перемах двумя назад в круги на ручках
- поворот на 180 плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле, круг двумя
- вторым кругом соскок за ножкой через тело коня, приземление левым боком к коню
- 

### 3. Кольца

- из вися – силой сгибая руки, через вис прогнувшись, горизонтальный вис сзади (держать 2 сек.)
- силой вис прогнувшись
- мах дугой – подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне (держать 2 сек.)
- силой согнувшись ноги врозь прямыми руками стойка на руках (держать 2 сек.) (спичаг ноги врозь)
- переворот вперед, высокий выкрут вперед
- подъем махом назад в стойку на руках (держать 2 сек.)
- большим махом вис (отодвиг) – высокий выкрут назад
- соскок сальто назад прогнувшись

### 4. Прыжок

- переворот вперед прогнувшись
- переворот вперед – сальто вперед в группировке

### 5. Брусья

- И.П. стоя поперек лицом к жердям
- с прыжка или с разбега вис углом – подъем разгибом
- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед
- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный)  $45^{\circ}$ - $60^{\circ}$
- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) под углом  $60^{\circ}$  –  $90^{\circ}$
- оборотом назад сальто в вис
- подъем разгибом
- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад
- мах вперед, махом назад подскок в стойку на руках
- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

## **6. Перекладина**

- из виса хватом сверху мах дугой – мах назад – махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук под углом  $45^{\circ} - 60^{\circ}$
- махом вперед поворот с одновременной постановкой рук под углом  $60^{\circ} - 90^{\circ}$
- большой оборот назад
- опускаясь в упор, оборот назад в стойку на руках
- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу
- большой оборот вперед, перемах согнувшись – оборот вперед согнувшись – выкрут в вис обратным хватом
- махом назад перехват в хват снизу
- большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках
- большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь-вне – оборотом назад перемах в стойку на руках
- два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись в соскок

## **III этап: углубленной (специализированной) подготовки (16-18 лет) /девушки 16-18 лет/**

### **1. Акробатика**

- переворот вперед с поворотом на  $180^{\circ}$  (рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием
- темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед
- переворот вперед с поворотом на  $180^{\circ}$  (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на  $360^{\circ}$
- переворот вперед с поворотом на  $180^{\circ}$  (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад сгиб разгиб
- кувырок назад в стойку на руках –  $360^{\circ}$

### **2. Опорный прыжок**

- переворот вперед
- переворот вперед с поворотом на  $180^{\circ}$  (рондат) и сальто назад в группировке («Цукахару»)

### **3. Брусья**

- размахивание изгибом и большой мах назад
- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху. Тело на уровне горизонтали (санжировка)
- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху (санжировка не ниже  $45^{\circ}$ )
- оборот назад не касаясь в стойку на руках (перешмыг)
- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (Келлеровский)
- большим махом назад оборот вперед
- оборот со сменой хвата
- большой оборот
- соскок бланш

### **4. Бревно**

- И.П. – стоя около бревна продольно. Силой, согнувшись ноги врозь стойка на руках (спичак) держать 2 сек.
- медленный переворот вперед на одну ногу – переворот боком (колесо) – сальто назад в группировке
- темповой переворот назад с двух на две ноги (фляк на две ноги)

- поворот на одной ноге на  $360^0$  (любой)
- прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок прогнувшись
- сиссон
- переворот назад (медленный) шпагат, соединить ноги, шпагат
- фляк на две ноги
- соскок: переворот вперед с поворотом на  $180^0$  (рондат) – сальто назад в группировке с разгибанием

### **/юноши 16-18 лет/**

#### **1. Акробатика**

- И.П. – основная стойка в углу ковра (лицом по направлению А-С)
- Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега – переворот вперед на одну – переворот вперед на две – переворот вперед с двух на две – сальто вперед в группировке
- прыжок стойку на руках согнувшись – перекат через грудь в упор лежа – поворот кругом в упор сзади, сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперед – махом одной, толчком другой переворот в стойку на руках – медленное опускание в упор стоя согнувшись и выпрямление в О.С.
- с разбега – рондат – темповое сальто назад – два фляка – сальто назад в группировке с раскрыванием
- два-три круга двумя – шпагат – силой стойка на руках (держат 2 сек.) – элементы хореографии
- с разбега – рондат – сальто назад прогнувшись с поворотом на  $180^0$  и в темп переворот вперед с двух на две
- равновесие на одной ноге
- с разбега – рондат – фляк назад – сальто назад назад сгибаясь-разгибаясь

#### **2. Конь-махи**

- И.П. упор стоя поперек лицом к коню
- два круга поперек
- вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом на  $90^0$ , вход на круги на ручках
- выход в упор сзади на ручку – перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле Стойки В, перемах двумя назад
- два круга двумя на ручке и теле
- третьим кругом вход углом с поворотом на  $180^0$  и круги на ручках
- перемах двумя вперед в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперед, перемах левой назад, перемах правой назад
- перемах левой вперед, мах вправо с опорой на левой руке, перемах левой назад
- перемах правой вперед, мах влево с опорой на правой руке, перемах правой назад
- перемах левой вперед, перемах правой вперед, перемах двумя назад в круги на ручках
- поворот на  $180^0$  плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле, круг двумя
- вторым кругом соскок за ножкой через тело коня, приземление левым боком к коню

#### **3. Кольца**

- из вися
- силой сгибая руки, через вис прогнувшись, горизонтальный вис сзади (держат 2 сек)
  - силой вис прогнувшись
  - мах дугой – подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне (держат 2 сек.)
  - силой согнувшись ноги врозь прямыми руками стойка на руках (держат 2 сек.) (спичаг ноги врозь)

- переворот вперед, высокий выкрут вперед
- подъем махом назад в стойку на руках (держат 2 сек.)
- большим махом вис (отодвиг) – высокий выкрут назад
- соскок сальто назад прогнувшись

#### **4. Прыжок**

- переворот вперед прогнувшись
- переворот вперед – сальто вперед в группировке

#### **5. Брусья**

- И.П. стоя поперек лицом к жердям
- с прыжка или с разбега вис углом – подъем разгибом
- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед
- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный)  $45^{\circ}$ - $60^{\circ}$
- махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) под углом  $60^{\circ}$  –  $90^{\circ}$
- оборотом назад сальто в вис
- подъем разгибом
- махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад
- мах вперед, махом назад подскок в стойку на руках
- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

#### **6. Перекладина**

- из вися хватом сверху мах дугой – мах назад – махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук под углом  $45^{\circ}$  –  $60^{\circ}$
- махом вперед поворот с одновременной постановкой рук под углом  $60^{\circ}$  –  $90^{\circ}$
- большой оборот назад
- опускаясь в упор, оборот назад в стойку на руках
- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу
- большой оборот вперед, перемах согнувшись – оборот вперед согнувшись – выкрут в вис обратным хватом
- махом назад перехват в хват снизу
- большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках
- большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь-вне – оборотом назад перемах в стойку на руках

два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись в соскок

#### ***4. Хореографическая подготовка.***

4.1. Классический танец.

4.2. Партерная хореография.

**5. Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах. 1 и 2 тап обучения /девочки/**

ОФП	Прыжок в длину с места (см)
	Стойка на голове (сек.)
	Сгибание рук в упоре лежа на полу(раз)
СФП	Поднимание ног в угол в висе на гимнаст. Стенке (раз)
	Три шпагата (правая, левая, поперечный), мост, сидя наклон вперед (сбавки)
	Лазанье по канату 3 метра
	Подтягивание в висе на в/ж (раз)

**/мальчики/**

ОФП	Бег 20 м (сек.)
	Прыжок в длину с места (см)
	Сгибание рук в упоре лежа на полу (раз)
СФП	Поднимание ног в угол в висе на гимнаст. Стенке (раз)
	Лазанье по канату 3 метра
	Один шпагат, мост, сидя наклон вперед (сбавки)
	Стойка на голове (сек.)

**. Критерии оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах. 3 тап обучения**

<b>мальчики</b>	<b>девочки</b>
Челночный бег 2 x 10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 2 x 10 м (не более 10,3 с)
Бег 20 м (сек.)	Бег 20 м (сек.)
Прыжок в длину с места (см)	Прыжок в длину с места (см)
Подтягивание из виса на перекладине (кол-во)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
И.п. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол»	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)	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)	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)	Упражнение «мост» из положения, лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45. Фиксация положения (сек)

#### **IV. Методическое обеспечение программы**

**Сознательность и активность** занимающихся могут быть достигнуты только в том случае, если они будут видеть перспективу своего спортивного совершенствования и понимать какими путями и средствами можно достигнуть поставленной цели.

Чем обширнее и прочнее знания, тем выше сознательность занимающихся. Отсюда в данной программе перед педагогом ставится задача вооружить занимающегося необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта, теоретическими сведениями в гимнастике, ее технике, тактике, правилах соревнований и пр.

Сознательность и активность занимающихся в значительной мере зависит от их заинтересованности. А чтобы заинтересовать занимающихся, необходимо доступно и ярко объяснить цель каждого занятия, каждого приема и упражнения и их значения для гимнаста.

Для повышения сознательности и активности занимающихся широко используются самостоятельные задания.

**Принцип доступности** требует так вести обучение, чтобы изучаемый материал был доступен данному составу занимающихся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В противном случае учебный материал не будет усвоен. Преподаватель должен учитывать опыт занимающихся, усвоение ранее приобретенных знаний и навыков, а также состояние их здоровья.

Занимающиеся должны усваивать в начале менее, а затем более трудные упражнения. Перед учащимися не следует ставить задачу овладения одновременно многими трудными приемами и упражнениями.

В одном занятии предлагается ставить одну основную задачу и на ее решение мобилизовать все средства.

**Принцип наглядности.** Исходя из этого принципа, преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения занимающийся мог получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях.

Зрительное восприятие движения создает у занимающихся наиболее верное представление о нем. Для наглядного обучения необходимо использовать фотоснимки, схемы, рисунки, а также правильный показ приемов и упражнений, чтобы занимающиеся видели самое основное, существенное, то есть движения, от которых зависит успех выполнения приема.

Преподаватель должен выбрать важную для показа стойку, свое положение по отношению к группе. Для лучшего восприятия и осмысливания изучаемого движения, очень важно установить правильные временные промежутки между отдельными элементами приема, показать его ритм. Показ должен сопровождаться объяснениями.

**Принцип прочности** требует такого построения занятий, при которых изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий. Чем прочнее закреплены упражнения, тем выше техническое совершенство гимнаста. Повторение упражнений должно проводиться на соревнованиях (учебных, тренировочных и отборочных). Для того, чтобы добиться устойчивого навыка, упражнение должно совершенствоваться в различных условиях: незнакомое гимнастическое оборудование, другое освещение, непривычный костюм и т.п. В закреплении техники упражнений важную роль играют соревнования, но к планированию соревнований следует подходить осторожно. Если слишком рано допускать занимающихся к соревнованиям, то можно развить у них одностороннюю несовершенную технику. С другой стороны, если гимнаст долго не участвует в соревнованиях, он не может проверить эффективность усвоенной техники и тактики, не получит стимул к дальнейшему соревнованию.

**Систематичность и последовательность** - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего, требует регулярности занятий и



преимущества в их содержании. Это значит, что учебный материал должен быть расположен в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать знания и умения на основе предыдущего опыта. При расположении материала надо исходить из правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Сначала следует обучить основам техники -простейшим упражнениям, затем систематически повторять изученные приемы. Освоив типовую структуру упражнений, нужно перейти к более сложным, к изучению гимнастических комбинаций.

Принцип последовательности и систематичности должен соблюдаться. В планировании нагрузки повышаются не равномерно, а небольшими скачками. Обычно они распределяются по недельным циклам тренировки. Следует учитывать, что физические качества занимающихся развиваются относительно медленно, поэтому и нагрузку нужно увеличивать постепенно, от недели к неделе.

Кроме общей физической нагрузки, нужно учитывать психологическую нагрузку, то есть нагрузку, предъявляемую к центральной нервной системе. Психологическая нагрузка должна быть оптимальной. Это достигается соответствующим подбором упражнений.

Если, например, на занятии предполагается изучить легкие по координации приемы, не требующие большого напряжения со стороны нервной системы. Тогда в подготовительную часть занятия можно включить сложные специальные и общеразвивающие упражнения, требующие повышенного внимания и напряжения.

Если же на уроке предполагается изучать сложные по координации приемы, то подготовительная часть должна состоять из простых упражнений.

В ходе занятий надо регулировать трудность упражнений, чтобы они были доступны занимающемуся, но вместе с тем требовали от него определенных усилий.

Так, например, если преподаватель видит, что занимающийся не может усвоить упражнение, то нужно подобрать ему такого, с которым он сможет справиться. В других случаях, подбирая упражнение, преподаватель должен усложнить выполнение этого упражнения для тех гимнастов, которые готовы к закреплению и совершенствованию его.

**Задачи тренера-преподавателя:** следить за тем, чтобы все изучаемые на занятиях упражнения были в достаточной мере закреплены и могли затем применяться в гимнастических и акробатических комбинациях на соревнованиях. Изученные упражнения также закрепляются и совершенствуются в играх по заданию.

#### **Методы обучения технике гимнастики.**

В практике обучения гимнастики пользуются несколькими методами. Основными из них являются:

- 1. Рассказ или лекция.** Применяется для изучения теории гимнастики (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.)
- 2. Беседа.** Применяется при разборе соревнований, составлений индивидуальных планов тренировок и т.п.
- 3. Показ.** Применяются при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях, просмотрах кинофильмов, фото, схем и т.п.
- 4. Наблюдения** занимающихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими занимающимися в группе.
- 5. Самостоятельная подготовка.**

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.

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 воспитанников проводится под наблюдением родителей, контролируется тренером-преподавателем на основании ведения учащимися (родителями дошкольников) дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

**6. Упражнения (тренировки)** применяются для закрепления знаний и навыков.

**7. Соревнования.** Применяются для проверки знаний и навыков спортсменов. Очевидно, что главным в обучении техники гимнастики является формирование соответствующих двигательных навыков занимающихся. Чтобы представить себе, как в ходе обучения у гимнаста формируется двигательный навык в выполнении упражнений, условно разделим этот процесс на **три фазы:**

1. Тренер-преподаватель создает у занимающихся представление об изучаемом упражнении.

2. Занимающиеся овладевают упражнением, выполняя его самостоятельно или с помощью тренера.

3. Занимающиеся закрепляют упражнение и совершенствуют его выполнение в соревновательной практике.

Создавая представление об упражнении, преподаватель должен эффективнее использовать принцип наглядности. Но даже при очень хорошем показе и объяснении первоначальное представление часто бывает неточным. Занимающиеся представляют себе структуру движений в зависимости от длительности опыта. Ошибки появляются при первых попытках выполнить упражнение.

Тренер должен исправить эти ошибки при изучении упражнения и помочь занимающемуся установить правильную координацию движений. В практике обучения определились два способа изучения упражнений.

**Целостный и расчлененный.** Под целостным способом понимают обучение упражнению в таком виде, в каком его применяют в гимнастической и акробатической комбинации, без расчленения на составные элементы.

В настоящее время наиболее распространен целостный способ изучения упражнений. Обычно, преподаватель показывает и объясняет упражнение, затем занимающийся выполняет его медленно, создавая для этого наиболее благоприятные условия.

Преподаватель, наблюдая за группой, отмечает ошибки. Учение тактике соревнований происходит параллельно обучением техники, совершенствованием физических и морально-волевых качеств. Тактическая подготовка развивает в гимнасте способность быстро анализировать

условия выступлений и находить правильное решение, исходя из своей технической подготовленности.

### **Условия реализации программы.**

Необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, имеющего спортивное оборудование:

- гимнастические маты, размером 2м \*1м, изготовленные из пенополиуретана повторного вспенивания очень высокой плотности (наполнитель). Маты должны обладать твердостью и необходимой упругостью для смягчения падений, не должны быть скользкими и грубыми. Они должны укладываться без щелей, не должны смещаться и поверхность их должна быть ровной.
- гимнастический конь, регулируемый на разную высоту;
- подкидной мостик;
- перекладина разной высоты.

На тренировках и соревнованиях занимающиеся должны быть одеты в гимнастические купальники (девочки), носки, чешки; обтягивающие футболки, спортивные трусы (мальчики), носки, чешки.

### **Работа с родителями:**

- проведение родительских собраний;
- совместная досуговая деятельность;
- присутствие родителей на соревнованиях и открытых занятиях.

### **Задание для самостоятельной работы учащихся:**

- запись комплекса упражнений для утренней гимнастики;
- отработка имитации упражнений, изученных на занятиях;
- запись специальных физических упражнений для воспитания выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;
- изучение правил соревнований.

### **Для повышения профессионального мастерства тренер-преподаватель планирует:**

- просмотр специальных видеофильмов (техники гимнастики);
- просмотр международных соревнований, тренировок гимнастов и пр.;
- посещение спортивных соревнований (детских, молодежных и взрослых);
- участие в судействе спортивных соревнований.

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, необходимых для занятий по общеразвивающей программе определяются местом проведения тренировочных занятий (приложение №1).

Список литературы:

**Для тренера-преподавателя:**

1. Боген А.А. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1983.
2. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. – Киев: Здоров'я 1986.
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра–спорт, 2002
4. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1987.
5. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю. К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1986.
6. Менхин Ю В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: ФиС, 1970.
7. Смолевский В. М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев: Олимпийская литература, 1999.
8. Спортивная гимнастика / Под ред.Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1979.
9. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства / Под ред. Ю. К. Гавердовского, Т.С. Лисицкой, Е.Ю. Розина, В. М. Смолевский. – М.: Советский спорт , 2005.

**Для обучающихся:**

1. Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 1998.
2. Лисицкая Т. С. Ритм – пластика. – М.:
3. 1. Поляев Б. А., О. А. Лайшева, О. М. Калашникова. Правильная осанка. Памятка для родителей. М.: Расмирти, 2003.

**V. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Андреасян К. Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Автореф. канд. пед. наук. – М., 1996 – С. 23.
2. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006. – С 147.
3. Беспутчик В. Г., Рейлин В. Р. Аэробика на все вкусы // Спорт в школе. – 2001. - №8 – С. 6 - 8.
4. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – С. 3 – 5.
5. Веденева И. В. Будь молодой и грациозной. - М.: Молодая гвардия, 1986. – С. 84-86.
6. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //Теория и практика физической культуры. – М., 1993. - № 5. – С. 41.
7. Гавердовский Ю. К., Матвеев А. П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н., Петрова Т. В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. – М.: Дрофа, 2000. – С. 54 – 56.
8. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002. – С. 326 - 327.
9. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А. Т. Брыкина, В. М. Смолевского. – М.: Ф и С, 1985. – С.260.
10. Димитрова Ж. Аэробная гимнастика для всех. //Спорт за рубежом. – М.: ФиС,

1986. - №1 - С. 10-12.

11. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1987. – С. 218.
12. Казачек В. П., Войтенко Т. А. Ритмическая гимнастика.//Методические рекомендации – Фрунзе, 1985 - С. 18.
13. Киевская О. Г. Влияние занятий ритмической гимнастикой на физическое состояние детей 7-8 лет, проживающих в условиях Кольского заполярья: Дисс. Канд .пед. наук – СПб, 2001 - С. 164.
14. Крючек Е. С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. - С-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994 - С.4.
15. Крючек Е. С. От удовольствия к мастерству и авторитету.//Гимнастический мир Санкт-Петербурга. – 1999. - №1. - С. 11.
16. Кудра Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учебное пособие /Т. А. Кудра. – Владивосток: МГУ им. адмирала Г. И. Невельского, 2001. – 120 с.
17. Лисицкая Т. С., Ростовцева М. Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика: Методика и физическое воздействие //Гимнастика: Сб. статей. – 1985. - № 1. - С. 29.
18. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 1999 - С. 3-4.
19. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006. – С. 74 – 79.
20. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на-Дону: Феникс, 2002 - С. 79; 81 – 83.
21. Михайлова Э. И., Иванов Ю. И. Ритмическая гимнастика. Справочник, - М.: Московская правда, 1987 – С .4.
22. Мустев В. Л. Физическая культура. 1 класс: Методическое пособие/ В. Л. Мустаев; Под научной редакцией Н. А. Заруба. – Кемерово: КРИПКиПРО, 2004. – С.9.
23. Неробеева О. В. Проведение уроков ритмической гимнастики в общеобразовательной школе. Материалы научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения Л. П. Орлова. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001 - С. 117-119.
24. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. – С. 536.
25. Пензулаева Л. И. Малочисленная школа: Физическое воспитание: Кн. для учителя. – М. :ВЛАДОС, 2000. – С. 76 – 77.
26. Плинер Я. Г., Бухвалов В. А. Воспитание личности в коллективе. – М.: Педагогический поиск, 2000. – С. 3 – 5.
27. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2000. – С. 161.
28. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 8. – С. 68.
29. Ратникова Ю. В. Можно ли повысить эмоциональный настрой учащихся и их интерес к уроку? //Спорт в школе.- 2001. - №8 - С. 8-9.
30. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002. – С. 14 – 15.
31. Солонинкина А. А. Методическая разработка по обучению танцевальным шагам и комбтнациям на уроках физической культуры в школе.- Л.: РГПУ им. А. И.

Герцена, 1991. – С. 4.

32. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов/ Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Гратынь и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979. – С.89.

33. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов/ Г. С. Туманян. – М.: Академия, 2006. – С. 147.

34. Устюгов Е. Д., Ендропов О. В. Индивидуальное психофизическое развитие человека. – Новосибирск: НГПУ, 1999. – С. 83 – 95.

35. Фирилева Ж. Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе. – Л.: ЛГПИ им. А. И. Герцена, 1987 - С. 11; 22.

36. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: Детство-пресс, 2000. – 352 с.

37. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002. – С. 121 – 122; 174 – 179; 187.

38. Шипилина И. А. Оздоровительная аэробика: Метод. пособие/ И. А. Шипилина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2003. – 66 с.

39. Шпаков В. П. Комплексные уроки //Физическая культура в школе. – 2001. - № 7. – С. 41 – 42.

40. Журнал Федерации спортивной гимнастики России «ГИМНАСТИКА»// 2011-2014 г.г.



































