

Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Областная детско-юношеская спортивная школа»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению протокол методического совета от «25» августа 2015 г. № 6

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ТОГБОУ ДО ОДЮСШ
А.Б. Куликов
Приказ от 29.08.2015г. №23



Дополнительная общеобразовательная авторская предпрофессиональная программа

«Спортивная гимнастика»

Тренировочный этап

Срок реализации 3 года

Авторы: Токмачева А.Ю., старший тренер-преподаватель
Адамская О.В., старший инструктор-методист

Рецензенты: к.п.н., доцент педагогического института ТГУ
имени Г.Р. Державина Кейно А.Ю.,
зам. директора ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» Затеева Т.А.

Тамбов 2015 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	6
2.	УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	16
3.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	47
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	58
5.	ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Конспекты мастер-классов по спортивной гимнастике и хореографии.....	64
6.	ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Разрядные требования.....	70
7.	ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Образцы индивидуальных маршрутов.....	73
8.	ПРИЛОЖЕНИЕ 4. Планы применения восстановительных средств.....	77
9.	ПРИЛОЖЕНИЕ 5. Планы антидопинговых мероприятий.....	80
10.	ПРИЛОЖЕНИЕ 6. План физкультурно-спортивных мероприятий.....	83
11.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	85

Информационная карта программы

1. Учреждение	Тамбовское областное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа»
2. Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная авторская предпрофессиональная программа «Спортивная гимнастика» тренировочный этап
3. Сведения об авторах:	Токмачева А.Ю – I квалификационная категория, Адамская О.В. - высшая квалификационная категория
3.1. Ф.И.О., должность	Токмачева А.Ю., старший тренер-преподаватель, Адамская О.В., старший инструктор-методист
4. Сведения о программе	авторская
4.1. Нормативная база:	1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; 2. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» и др.
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно - спортивная
4.4. Тип программы	авторская (приказ №3377 от 27.10.2015 г.), переработанная в 2017 году
4.5. Вид программы	дополнительная общеобразовательная авторская предпрофессиональная программа
4.6. Возраст обучающихся по программе	9-12 лет
4.7. Продолжительность обучения	3 года
4.8. Рецензенты и авторы отзывов:	к.п.н., доцент педагогического института ТГУ имени Г.Р. Державина Кейно А.Ю., зам. директора ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» Т.А.Затеева

Краткая информационная справка

Сведения об авторе:

Токмачева Алла Юрьевна – старший тренер-преподаватель первой квалификационной категории;

Адамская Ольга Васильевна - старший инструктор-методист высшей категории

Информация о программе: в ходе реализации программы используются современные образовательные и информационные технологии, работа по индивидуальным маршрутам, психологическое сопровождение обучающихся

Тип программы – первичная

Направление деятельности – физкультурно-спортивное

Уровень освоения – долгосрочный

Возрастной диапазон – младший и средний школьный возраст

Экспертиза и утверждение программы проведены на заседании методического объединения ТОГБОУ ДО «Областная детско-юношеская спортивная школа» в августе 2015 года.

Контактный телефон – 84752720498

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из основных приоритетов государственной политики является идея непрерывного образования, смысл которой заключается в обеспечении каждому человеку постоянного творческого развития на протяжении всей жизни, обновления знаний и совершенствования навыков. Главное - дать возможность всем без исключения проявить свои способности, таланты и творческий потенциал, реализовать личные планы, научить быть гибкими, адаптивными к изменениям в профессиональной деятельности, непрерывно развиваться. Прямо или косвенно реформы затрагивают систему дополнительного образования детей, что актуализирует его роль на современном этапе, требует его разноуровневой проработки с учётом современных тенденций развития национальной образовательной системы Российской Федерации. Областная детско-юношеская спортивная является одним из учреждений дополнительного образования, которое решает данную проблему в регионе. Данная программа разработана на основании социального заказа родителей и обучающихся. По данной авторской программе в 2015 году был проведен мастер-класс для администрации и педагогов дополнительного образования области в г. Рассказово.

Дополнительная общеобразовательная авторская предпрофессиональная программа «Спортивная гимнастика» разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры».

Спортивная гимнастика (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* – упражняю, тренирую), один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках. В программе Олимпийских игр с 1896 года.

Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только

дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

Актуальностью программы является всестороннее и гармоничное развитие детей занимающихся спортивной гимнастикой, пропаганда здорового образа жизни, привлечение к регулярным занятиям спортом, к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Спортивная гимнастика как вид спорта относится к сложно-координационному, технико-эстетичному виду спорта, специфика которого заключается, прежде всего, в управлении движениями собственного тела в зависимости от ранее заданной программы и в искусственности двигательных форм, являющихся предметом соревнований. Отличительной особенностью спортивной гимнастики является то, что это - снарядовая гимнастика. Современная программа гимнастического многоборья включает упражнения на следующих снарядах: для девушек - опорный прыжок, брусья разной высоты, бревно, вольные упражнения. Во всех упражнениях различают начало, основную часть и завершение (соскок).

Дисциплины в спортивной гимнастике:

1. Опорный прыжок с разбега толчком о гимнастический мост выполняется через стандартный гимнастический конь или козел. Прыжки бывают прямыми, сальтовыми после выполнения переворота или рондата.

2. Брусья - выполняются упражнения в висах, упорах, большим махом.

3. Бревно - выполняются подскоки, прыжки, повороты, равновесия, акробатические элементы.

4. Вольные упражнения - выполняется музыкальная композиция с акробатическими элементами.

Специфика организации тренировочного процесса заключается в том, что занятия проходят с музыкальным сопровождением. Составной частью тренировки является хореографическая подготовка.

Новизна программы заключается в том, что реализация программы позволяет детям с разным уровнем способностей достигать высоких спортивных результатов вследствие увеличения часов на хореографическую подготовку, психологического сопровождения одаренных спортсменов, индивидуализации обучения.

Отличительной особенностью данной программы является то, что в ней предусмотрено использование современных педагогических технологий: (технологии полного усвоения, технологии разноуровневого обучения, личностно – ориентированного обучения) и информационных технологий. Просмотр и анализ видеофильмов по выполнению техники гимнастических упражнений лучших спортсменов, техники выполнения различных систем физического воспитания и комплексов упражнений, выполнение упражнений

с музыкальным сопровождением, составление индивидуальных комплексов, освоение современных оздоровительных систем физического воспитания, использование компьютерных технологий при зачете играют большую роль в реализации программы. Особое место отводится изучению, разбору и анализу видеозаписей занятий, соревнований и спортивных мероприятий с участием учебной группы.

Цель программы – формирование физической культуры личности воспитанниц, получение ими знаний, умений, навыков для последовательного, систематического освоения учебного материала по спортивной гимнастике на основе личностно-ориентированной методики подготовки, отбор одаренных спортсменок для освоения этапов спортивной подготовки, углубленное обучение хореографии, **профессиональное ориентирование.**

Основные задачи программы:

- Привлекать к специализированной спортивной подготовке оптимальное число перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд Региона и России.
- Развивать физические, интеллектуальные способности, нравственные морально-этические и волевые качества.
- Способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, профессиональному самоопределению, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.
- Формировать правильную осанку, воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, аккуратность.
- Формировать здоровый образ жизни.
- Проводить профилактику вредных привычек и правонарушений.

Задачи тренировочного этапа

1- 3 года обучения - этапа ранней спортивной специализации

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в различных соревнованиях;
- уточнение спортивной специализации;
- выполнение нормативов ОФП и СФП;
- выполнение 3 взрослого - 1 взрослого разряда.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе гимнастики проходят несколько возрастных этапов и уровней, на каждом из которых преследуется решение определенных задач:

1. постепенный переход от разучивания техники упражнений к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
2. планомерное прибавление вариативности выполнения элементов;
3. переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для гимнасток;
4. увеличение собственно-соревновательных упражнений в процессе подготовки;
5. увеличение объема тренировочных нагрузок;
6. повышение интенсивности занятий;
7. использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранение здоровья юных гимнастов.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- -групповые, индивидуальные, тренировочные, теоретические занятия;
- -работа по индивидуальным планам;
- -тренировочные сборы;
- -участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- -инструкторская и судейская практика;
- -медико-восстановительные мероприятия;
- -тестирование и контроль.

Важное место в системе подготовки начинающих гимнасток занимают техническая и хореографическая подготовка, связанная с освоением большого круга систематически усложняющихся и совершенствующихся упражнений.

Хореография – неотъемлемая часть подготовки спортсменов, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность занимающихся. Возросшие требования к спортивному мастерству в гимнастике способствовали углубленной специализации тренеров.

Общепризнано, что только спортсмены, обладающие высокой культурой движений, способны выполнять технически сложные упражнения легко и непринужденно, где мы можем оценить амплитуду движений, красоту линий, артистичность и выразительность исполнения.

Занятия хореографией способствуют расширению ряда общеобразовательных задач. Использование музыки в занятиях знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности. Хореография – важное средство эстетического воспитания, а также развития творческих способностей.

Именно в процессе занятий хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства. Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки (за счет возможности проведения занятий одновременно с целой группой), что положительно влияет на сердечно – сосудистую и дыхательную системы организма, способствует развитию специальной выносливости. Наряду с этим на уроках хореографии решаются задачи в технической подготовке: освоение различных элементов и комбинаций.

Разделение средств на хореографическую и техническую подготовку в гимнастике условно. Трудно провести четкую грань между указанными компонентами. Ведь прыжки, повороты, равновесия и их сочетания являются основным «языком» в хореографии.

На уроках хореографии изучаются многообразные сочетания движений ног, рук, туловища, головы. При этом освоение не должно носить механический характер. Путем соответствующей корректировки каждого движения воспитывается его выразительность, без которой невозможно добиться «артистичности исполнения», т.е. способности создавать индивидуальной образ в композиции. В свою очередь, для создания образа необходима выразительность, которая неразрывно связана с красотой движений, грациозностью, танцевальностью и т.д.

Хореографическая подготовка в гимнастике базируется главным образом на классической основе, разработанной в балете. Однако она имеет ряд характерных особенностей, которые, прежде всего, определяются различиями целей и задач, стоящих перед спортсменками. Хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнасток. Это и определяет её специфику.

Урок хореографии в гимнастике должен в первую очередь учитывать практическую целесообразность каждого задания. Увлечение внешним эффектом упражнения, общим впечатлением, введение большого количества украшательств нецелесообразно. В учебном процессе каждое упражнение должно нести конкретную смысловую нагрузку (техническую, воспитательную и т.д.).

Именно хореографическая подготовка помогает гимнасткам в создании определенного образа в вольных упражнениях, позволяет проявить свои спортивные двигательные возможности и открыть широкий простор для творчества и самовыражения. Каждая гимнастка стремится продемонстрировать в своих упражнениях не только акробатику, но и оригинальную композицию в целом, которая помогает раскрыть индивидуальные особенности спортсменки.

Большинство движений классического танца у опоры и тем более на середине выполняются в свободных позициях. Наряду с ними в гимнастике применяются и прямые позиции, которые используются в ряде общеразвивающих упражнений, элементах народного и бального танцев. Кроме того, на уроках хореографии обращается внимание на развитие гибкости не только крупных суставов тела (тазобедренного, плечевого и подвижности позвоночника), но и мелких (особенно лучезапястного, плюсны). Подготовка гимнасток к групповым упражнениям также должна отразиться и на системе хореографической подготовки. Уже здесь желательно воспитывать умение синхронно работать в парах, тройках, четверках и в различных построениях (в колонне, шеренга, «стайкой», и т.д.); при выполнении комбинаций на месте, с продвижением по прямым, диагональным направлениям, дугам.

К первой группе относится вся система подготовительных упражнений: деми плие, гран плие, батман тандю сэмпль, батман тандю сутеню, батман тандю деми плие, батман тандю жете, батман тандю жете пуанте, батман фραπε, батман фондю, рон де жамб партерр, рон де жамб ан лер, гран батман жете и его разновидности, батман девлоппэ и др.

Ко второй группе движений относятся различные виды равновесий, поворотов, прыжков.

При подготовке спортсменов важным аспектом является подготовка **психофизическая** в форме идеомоторики, то есть мысленного действия. Овладение приемами идеомоторной настройки на занятиях спортом, в том числе гимнастикой, формируют личность человека, его эмоциональную сферу, помогают воспитывать волевые качества, часто давая эффект, труднодостижимый другими способами. Чем опытнее гимнаст, чем лучше он чувствует движение и стабильнее выполняет его практически, тем совершеннее его идеомоторные представления. И наоборот: чем точнее воспроизводятся действия-движения в воображении гимнаста, тем надежнее управление реальным движением. Поэтому «мысленная тренировка» может быть одним из весьма эффективных методов, как формирования, так и подкрепления и совершенствования двигательного навыка. Особенно важно применение идеомоторики при подготовке к исполнению упражнения на оценку, в том числе в случаях, когда приходится идти на попытку без специальной разминки.

Другими методами саморегуляции, важными для гимнасток, являются элементы самовнушения. Один из таких известных методов – аутогенная тренировка (АТ), благодаря которому спортсмен может, путем внутреннего словесного самовнушения, регулировать свое состояние, снижая степень возбуждения, нервного возбуждения, изменяя мышечный тонус и др. Вариантом АТ является психорегулирующая тренировка (ПРТ), позволяющая не только управлять относительно простыми формами ощущений, но и концентрировать психическое воздействие на более тонких процессах, связанных с двигательными представлениями.

Гимнастика относится к технико-эстетическим видам спорта, специфика которых заключается, прежде всего, в управлении движениями собственного тела в зависимости от ранее заданной программы и в искусственности двигательных форм, являющихся предметом соревнований.

Чувственное восприятие гимнаста, прежде всего, направлено на собственные ощущения, поэтому наиболее благоприятный психотип гимнаста интроверт, т.е. человек, преимущественно склонный к контролю своего внутреннего состояния.

Сенсомоторика гимнаста базируется, по преимуществу, на восприятиях, связанных с мышечно-двигательной (проприоцептивной), зрительно-вестибулярной и тактильной чувствительностью; в меньшей степени - со слухом. Важную роль играет также чувство темпа - ритма движения. При этом особенно важное значение имеют параметрические дифференцировки, то есть способность воспринимать как количественные изменения в движении, так и активно корректировать в связи с этим свои действия-движения.

Объем индивидуальной спортивной подготовки

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам и маршрутам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; самостоятельная работа, медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль. В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество часов тренировочных занятий в год составляет от 624 до 936 для лиц, проходящих спортивную подготовку.

Структура годичного цикла

Планы годичных циклов подготовки на разных этапах разработаны на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Планы-схемы строятся на традиционном выделении в годичном цикле подготовительных, соревновательных, переходных периодов подготовки и выделение в них мезоциклов. Их продолжительность в годичном цикле тренировочной работы зависит от уровня спортивной квалификации занимающихся и от календаря соревнований. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы. Он делится на два этапа. Первый направлен на повышение общей и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и психических способностей, необходимых для овладения учебной программой, воспитание сознательного и активного отношения юных гимнастов к занятиям, чувства коллективизма, товарищества, спортивного долга и других личностных свойств. Для этого применяются общеразвивающие упражнения из гимнастики и других видов спорта, повторяются ранее изученные элементы, связки, комбинации с целью восстановления утраченных двигательных навыков. Второй этап предусматривает изучение техники исполнения новых, более сложных

элементов и усовершенствование ранее изученных связок и комбинаций. Объем упражнений для ОФП уменьшается, основное внимание уделяется СФП. На этом этапе проводятся соревнования по общей и специальной физической подготовке. Основной период соответствует стабилизации спортивной формы. Он также делится на два этапа. Первый этап – предсоревновательный. Он предусматривает совершенствование техники выполнения основных элементов комбинаций, гимнасты добиваются выполнения упражнений с максимальной амплитудой. Второй этап – соревновательный. Основной его задачей является подведение гимнасток к такому функциональному состоянию организма и психологической готовности, чтобы они смогли показать лучший спортивный результат. Для этого организуют прикидки, матчевые встречи, с тем, чтобы гимнастки привыкали к ситуации соревнований. Завершением этапа является участие в соревнованиях, на которых проверяются правильность планирования учебно-тренировочного и воспитательного процесса. Переходный период соответствует фазе временного снижения спортивной формы. Его основной задачей является активный отдых. Переходный период, как правило, совпадает с летними каникулами у учащихся и отпусками у тренеров. Поэтому для обучающихся планируются индивидуальные задания для самостоятельной работы (примеры индивидуальных маршрутов занимающихся прилагаются). Содержание таких индивидуальных заданий предусматривает развитие необходимых способностей для овладения более сложными упражнениями в следующем учебном году. Типичными для подготовительного периода являются этапы повышения уровня ОФП (начальная подготовка) и СФП, освоения программы и ее модернизации.

Для соревновательного периода характерны этапы совершенствования качества выполнения программы. В переходный период, как правило, планируются активный отдых, физическая подготовка.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная гимнастика

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 – незначительное влияние;

Режимы учебно-тренировочной работы

- занятия проводятся в первой и второй половине дня согласно расписанию занятий;
- начало занятий не ранее 08.00 часов, окончание – не позднее 19.00 часов;
- перерыв между занятиями – 10-15 минут (согласно санитарно-эпидемиологическим нормам и правилам);

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочный этап содержит две отдельные составляющие: этап начальной специализации (до 3 лет обучения); этап углубленной тренировки (3-5 лет).

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 3 лет и выполнивших приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке или разрядных требований.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (из них 12-13% - составляет самостоятельная работа, работа по индивидуальным планам). Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обеспечивает непрерывный в течение календарного года тренировочный процесс, который подлежит планированию в течение года при проведении групповых занятий по программам спортивной подготовки. Существуют объективные факторы, обязывающие соблюдать определенные условия построения тренировки: внешние (экзогенные), к которым относится все, что касается величины тренировочного и соревновательного воздействия на спортсмена, условий тренировки и соревнований, режима дня и т.д.; внутренние (эндогенные), к которым относятся функциональные свойства спортсмена – восстановительные и адаптационные.

Структурирование учебного материала программы построено по принципу «расширяющейся спирали», благодаря чему одна и та же мыслительная операция отрабатывается на занятиях периодически многократно, причем содержание постепенно усложняется и расширяется за счет обогащения новыми компонентами, на основе углубленной проработки каждого двигательного действия.

Учебный материал представлен по видам подготовки. В технической подготовке предусматривается изучение техники спортивной гимнастики, большое внимание уделяется хореографической подготовке. Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая

подготовка представлена средствами, принадлежащими спортивной гимнастике, общая – средствами других видов деятельности.

На теоретических занятиях гимнаст овладевает историческим опытом и элементами культуры спортивной гимнастики, осваивает методические основы (планирования, методов обучения), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных.

Согласно таблицы 1. возраст детей тренировочной группы составляет 9-14 лет, минимальное количество детей в группе составляет 8-10 человек, количество занятий 4, количество часов в неделю -12.

Таблица № 1.

Данные	Группы начальной подготовки	Тренировочные группы
Возраст занимающихся	6-8	9,10-14
Год занятий	1-3	1-5
Спортивный разряд	3юн.-2юн.	1 юн.-I взрослый и выше
Кол-во занимающихся в одной группе	10- 14 чел.	8-10 чел.
Кол-во занятий в неделю	3-4	4-6
Кол-во учебных часов в неделю	6-9	12-18
Формы занятий	тренировочные занятия	тренировочные занятия, индивидуальные занятия, сборы

В процессе реализации программы по спортивной гимнастике предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица 2):

Таблица № 2.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки

Разделы подготовки	Тренировочный этап
Теоретическая подготовка (%)	5-10
Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка (%)	15-25
Избранный вид спорта (%)	45
Хореография и акробатика (%)	20-25
Самостоятельная работа обучающихся (%)	до 10
Организация соревнований и выступлений	до 10

2. Учебно-тематическое планирование и содержание программы

На основании данного соотношения объемов обучения по предметным областям, составлены учебный, учебно-тематические планы и содержание программы тренировочного этапа по спортивной гимнастике на 3 года.

Учебный план программы «Спортивная гимнастика»

№ п/п	Наименование разделов	Всего часов		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Теория и методика спортивной гимнастики	25	38	40
2	Физическая подготовка	160	168	212
2.1	Общая физическая подготовка	65	58	62
2.2	Специальная физическая подготовка	95	110	150
3	Избранный вид спорта	409	486	538
3.1	Хореографическая подготовка	60	64	68
3.2	Техническая подготовка	242	306	334
3.3	Тактическая подготовка	10	10	25
3.4	Психологическая подготовка	28	30	30
3.5	Контрольные соревнования	45	50	50
3.6	Судейская практика	12	14	16
3.7	Восстановительные мероприятия	12	12	15
4.	Самостоятельная работа	30	36	42
	Общее количество часов:	624	728	832

Учебно-тематический план для тренировочной группы 1 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Общее кол-во часов	теория	прак тика
1	Теория и методика спортивной гимнастики	25	25	
1.1	Понятие о физической культуре. Их значение для укрепления здоровья, правильного физического развития.	3	3	
1.2	Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Краткие сведения по истории развития спортивной гимнастики.	4	4	
1.3	Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).	4	4	
1.4	Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.	3	3	
1.5	Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.	4	4	
1.6	Направленность общей и специальной физической подготовки.	4	4	
1.7	Обучение и тренировка – единый педагогический процесс	3	3	
2	Физическая подготовка	160	8	152
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	65	3	62
2.1.1	Строевые упражнения	6	1	5
2.1.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	12	1	11
2.1.3	Общеразвивающие упражнения с предметами	12		12

2.1.4	Упражнения в лазании	12		12
2.1.5	Упражнения в равновесии	10	1	9
2.1.6	Ходьба и бег	9		9
2.1.7	Метание	4		4
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	95	5	90
2.2.1	Упражнения на координацию движений	20	1	19
2.2.2	Упражнения на оценку пространственной точности	20	1	19
2.2.3	Упражнения на точность дифференцировки усилий	20	1	19
2.2.4	Акробатические упражнения	35	2	33
3	Избранный вид спорта	409	25	384
3.1	Хореографическая подготовка	60	4	56
3.1.1	Партерный экзерсис	20	1	19
3.1.2	Упражнения у опоры	15	1	14
3.1.3	Упражнения на середине зала	15	1	14
3.1.4	Прыжки	10	1	9
3.2	Техническая подготовка	242	14	228
3.2.1	Элементы вольных и хореографических упражнений	30	2	28
3.2.2	Акробатические упражнения	53	3	50
3.2.3	Упражнения на бревне	53	3	50
3.2.4	Опорные прыжки	53	3	50
3.2.5	Упражнения на брусьях	53	3	50
3.3	Тактическая подготовка	10	5	5

3.3.1	Тактические правила гимнастов	5	5	
3.3.2	Тактические приемы гимнастов	5		5
3.4	Психологическая подготовка	28	1	27
3.4.1	Психорегуляция как вид подготовки	9		9
3.4.2	Психологические аспекты тренировки в гимнастике	9	1	8
3.4.3	Психологические основы подготовки гимнасток к соревнованиям	10		10
3.5	Контрольные соревнования	45		45
3.5.1	Первенство ОДЮСШ, открытое первенство ОДЮСШ	14		14
3.5.2	Первенство области (г. Котовск)	17		17
3.5.3	Открытый чемпионат и первенство Липецкой области	14		14
3.6	Судейская практика	12	1	11
3.6.1	Организация соревнований по гимнастике	3		3
3.6.2	Учет и оформление результатов соревнований	3		3
3.6.3	Судейство соревнований внутри учебно-тренировочных групп	6	1	5
3.7	Восстановительные мероприятия	12		12
3.7.1	Релаксация как система расслабляющих упражнений	4		4
3.7.2	Водные процедуры (душ, ванны, баня, сауна)	4		4
3.7.3	Массаж (ручной, самомассаж, аппаратный, точечный)	4		4
4.	Самостоятельная работа	30	3	27
	Общее количество часов:	624	61	563

Содержание программы

1 год

Раздел 1. Теория и методика спортивной гимнастики (25 часов)

1.1 Понятие о физической культуре. Их значение для укрепления здоровья, правильного физического развития. Физическая культура как общественное явление. Физическая культура как часть общей культуры. Понятие физической культуры, образования, спорта. Понятие физической культуры в Федеральном законе «О физической культуре и спорте».

1.2. Значение и место гимнастики в системе физического воспитания. Краткие сведения по истории развития спортивной гимнастики.

Гимнастика как система телесных упражнений. Применение гимнастики в лечебных целях в Китае, Индии. Гимнастика как средство укрепления здоровья, закаливание организма, развитие физических качеств.

Зарождение гимнастики в Древней Греции. Гомер, Аристотель и Платон о влиянии регулярных занятий гимнастикой. Включение гимнастики в программу Олимпийских игр.

1.3. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы).

Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечнососудистая система и кровообращение. Дыхание и газообмен. Центральная нервная система и ее ведущая роль в жизнедеятельности организма.

1.4 Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи.

Личная гигиена занимающихся спортивной гимнастикой, гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, гигиена сна, жилища. Гигиена мест занятий спортивной гимнастикой.

1.5. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Самоконтроль, содержание, цель, место, значение при занятиях физической культурой и спортом.

Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Порядок осуществления врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям спортивной гимнастикой.

1.6 Направленность общей и специальной физической подготовки.

ОФП как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Упражнения на координацию, на оценку пространственной точности, на точность дифференцировки усилий, акробатические упражнения.

1.7. Обучение и тренировка – единый педагогический процесс

Спортивная тренировка как единый педагогический процесс. Специфические закономерности спортивной тренировки: направленность на высшие спортивные достижения, углубленную специализацию, единство общей и специальной подготовки, непрерывность, единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразность динамики тренировочной нагрузки, цикличность.

Раздел 2. 1 Общая физическая подготовка (65 часов)

2.1.1 Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом. Построение и перестроение: построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два, в круг; перестроение из одной в две шеренги, из колонны по одному в колонну по три-четыре в движении, Размыкание и смыкание приставными шагами.

Передвижение обычным и строевым шагом, передвижения в обход, по кругу, по диагонали и змейкой.

2.1.2 Общеразвивающие упражнения без предметов. Наклоны и повороты вперед, назад, в стороны из различных исходных положений; Повороты и круговые движения руками; Сгибание и разгибание туловища сидя и лежа на полу, на гимнастической скамейке, ноги закреплены. Полуприседания и приседания на носках, на всей стопе в 1, 2, 3-й позициях с опорой одной или двумя руками о стенку. Выпады вперед, назад, в стороны. Сгибание и разгибание, повороты и круговые движения ногой стоя, сидя, лежа. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны, сидя у гимнастической стенки. Поднимание ноги вперед, назад, в сторону с удержанием на максимально поднятой высоте;

2.1.3 Общеразвивающие упражнения с предметами. Поднимание и опускание рук и плечевого пояса в различных направлениях, с разной скоростью и степенью мышечных напряжений с преодолением сопротивления амортизатора, с гантелями, набивными мячами, гимнастической палкой. Поднимание ноги вперед, назад, в сторону с удержанием на максимально поднятой высоте с помощью скакалки, наступая на ее середину одной ногой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на одной, согнув другую вперед; попеременно с одной ноги на другую; чередование прыжков на одной и двух ногах; чередование простых прыжков с прыжком с двойным вращением. Прыжки сериями по 30-40 сек. на двух и с чередованием на двух и одной ноге.

2.1.4 Упражнения в лазании. Лазание по гимнастической стенке, по наклонно поставленным гимнастическим скамейкам, лестницам (одноименным и разноименным способом, одновременным переставлением ног). Лазание по канату на время (с помощью ног). Перелезание через гимнастические снаряды (в играх).

2.1.5 Упражнения в равновесии. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высотой 0,5-1 м). Переходы в сед и в положение лежа на бревне. Ходьба на носках с различным положением рук (вверх, вперед, в стороны, за спину, за голову). Ходьба в приседе и с переноской набивных мячей. Ходьба на двух ногах и прыжки на одной ноге с закрытыми глазами.

2.1.6 Ходьба и бег. Ходьба обычная; на носках; на пятках; пригнувшись в приседе, в полуприседе коротким и длинным шагом; по кругу в колонне; обычный медленный бег; бег с изменением направления; бег с преодолением простейших препятствий; бег с высоким подниманием бедра; челночный бег 3 x 10 м; медленный бег 800-1000 м; медленный бег до 2 -4 мин; бег в сочетании с ходьбой до 4 мин; шестиминутный бег; бег 30 м с произвольного старта; бег 30 м с высокого старта; бег с переменной скоростью до 200 м; бег 60 м с высокого старта; бег с переменной скоростью до 200 м.

2.1.7 Метание: метания в цель; с места в вертикальную цель; с места на дальность (мяч 150 г); бросок набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы; метание мяча в вертикальную цель с 4-5 шагов; с места в цель на расстоянии 6 м; метание мяча с трех шагов на дальность.

Раздел 2.2 Специальная физическая подготовка (95 часов)

2.2.1 Упражнения на координацию движений. Последовательные и одновременно разнонаправленные движения. Разноритмичные движения. Упражнения с переключением одних движений на другие.

2.2.2 Упражнения на оценку пространственной точности. Движения руками на фоне экрана с градусным делением с оценкой точности движений в фронтальной и сагиттальной плоскостях с точностью движений на 45, 65, 85, 105, 125, 145, 165°. То же, но быстро - по сигналу или одному счету принять заданное положение.

Движения ногой на фоне экрана с оценкой точности движений на 25, 45, 65, 85, 105° (правой и левой) вперед, в сторону и назад (при поднимании ноги назад туловище наклонять на 45°); то же, но быстро.

2.2.3 Упражнения на точность дифференцировки усилий. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, гантелями разного веса. Общеразвивающие упражнения с резиновыми бинтами, сложенными вдвое, втрое, вчетверо. Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре с грузом разного веса (2, 3, 5 кг). Упражнения вдвоем с взаимным сопротивлением (в полсилы, в полную силу). Упражнения с динамометром.

2.2.4. Акробатические упражнения. Повороты: переступанием, махом на одном носке, прыжком на 180, 360, 540, 720° в одну и другую сторону; повороты в полуприседе и приседе, присаживаясь и выпрямляясь; повороты переступанием и опорой рук в приседе.

Перекаты: вперед, назад, в сторону из различных исходных положений подряд по 4-6 раз; перекаты вперед и назад согнувшись и прогнувшись (повторить по 4-6 раз подряд); перекаты в сторону (быстро по 4-6 раз подряд); круговые перекаты согнувшись из седа ноги врозь.

Кувырки: 2-3 и более кувырков вперед в темпе и прыжок вверх; кувырки назад по 2-3 и более в темпе.

Переворот вперед с поворотом на 180° (рондат); темповой переворот назад (фляк); сальто назад в группировке; темповой переворот вперед на одну, на две.

Раздел 3.1 Хореографическая подготовка (60 часов).

3.1.1 Партерный экзерсис. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса, эластичности мышц плечевого пояса, гибкости позвоночника, подвижности тазобедренного сустава, гибкости коленных и голеностопных суставов.

3.1.2 Упражнения у опоры. Деми – плие, гран плие, батман тандю, упражнения на растягивание.

3.1.3. Упражнения на середине зала. Разновидности ходьбы, бега, танцевальные шаги, комбинации, ОРУ, повороты на 180- 360 гр., позиции и положения рук и ног.

3.1.4. Прыжки. Прыжки на одной и двух ногах с различными положениями свободной ноги, движением рук на месте и с продвижением вперед, назад, в стороны. Скачок, «открытый» и «закрытый» прыжок. То же в сочетании с приставными шагами и различными движениями рук, поворотами на 90° и 180 , подготовительные упражнения для шага галопа.

Раздел 3. 2 Техническая подготовка. (242 часа)

3.2.1 Элементы вольных и хореографических упражнений. Основные положения рук. Махи ногами в трех основных направлениях. Подготовительные упражнения в «выворотность» (постепенно поворачивать бедро, голень и ступню, начиная с основной стойки), к волне в наиболее простых формах в упоре на коленях - прогибание и дугообразное выгибание туловища. Прогибание и выгибание сидя на пятках, различные наклоны. Различные виды ходьбы. Седы, упоры, равновесия.

3.2.2 Акробатические упражнения. Группировка сидя, лежа на спине и в приседе. Перекаты: в сторону, прогнувшись, в группировке и другие.

Кувырки вперед: кувырок из упора присев, в положении лежа на спине, в сед, из основной стойки - упор присев и кувырок; т.о же - кувырок завершить прыжком вверх; прыжок вверх и кувырок вперед; прыжок с поворотом кругом - кувырок. Из стойки спиной к мату поворот кругом (ноги

скрестно) и кувырок; кувырок ноги скрестно (во время переката на спине); Шпагаты скольжением вперед и назад.

Стойки на лопатках. Мосты из положения лежа на спине и наклоном назад.

3.2.3. Упражнения на бревне. Вскоки из стойки продольно толчком двумя: в упор, одна нога в сторону на носок; в упор присев; в упор присев на одной, другая в сторону на носок.

Статические положения. Простые и смешанные упоры.

Седы: ноги врозь; на бедре; сед на пятке одной ноги, другая вперед на носок.

Стойки и приседы. Связующие элементы. Передвижения: ходьба; ходьба на носках; ходьба с полуприседанием на одной, другая вниз и вперед; мягкий шаг; приставные шаги; бег на носках.

Прыжки толчком двумя с приземлением на две ноги: на месте, с небольшим продвижением вперед; со сменой ног.

Соскоки из стойки продольно и поперек.

3.2.4 Опорные прыжки. Прыжки в длину и высоту с места с заданиями. Спрыгивание с гимнастической скамейки, с 3-5-й рейки гимнастической стенки. Прыжки с подвесной площадки, с трамплина на точность приземления, то же, с закрытыми глазами. Прыжки с коня, козла (высота 80-100 см.) из приседа и полуприседа.

Прыжки на носках на месте и с продвижением.

В упоре лежа (на мате) прыжки одновременным толчком руками и ногами. Из упора присев упор лежа и в темпе упор присев; то же. в присед, руки вперед. Прыжок из упора присев упор лежа.

Прыжок на горку матов с последующим толчком руками и переходом в присед (с места и после разбега в 3-5 шагов).

Прыжок углом через гимнастический стол.

3.2.5. Упражнения на брусках. Висы и размахивания в висе, смешанные висы. Висы на нижней жерди. Смешанные висы - присев на одной, двух; лежа согнувшись, прогнувшись, стоя, завесом одной и двумя. Вис согнув ноги и «углом», вис согнувшись сзади, вис прогнувшись ноги врозь.

Смешанные упоры, упоры и перемахи в упорах на нижней жерди. Седы на бедре, хватом за верхнюю жердь; то же из вися лежа с поворотом.

Из седа на бедре - сед углом. Упор, упор ноги врозь, упор сзади и перемахи одной ногой из этих положений; то же на верхней жерди. Из вися лежа на нижней жерди последовательным перехватом руками - упор сзади на нижней. Из вися стоя прыжком упор.

Движения махом вперед и назад (из упора). Из упора сзади махом вперед соскок, то же с поворотом кругом. Махом назад соскок, то же с поворотом на 90°, 180°.

Раздел 3.3 Тактическая подготовка. (10 часов)

3.3.1 Тактические правила гимнастов. Тактические правила при составлении произвольных комбинаций, умение представить себя на соревнованиях, выбор лидеров в команде гимнастов и тактика их выступлений. Порядок выходов гимнасток. Тактика соревновательной деятельности.

3.3.2. Тактические приемы гимнастов. Умение воспользоваться второй попыткой на соревнованиях. Тактическое умение перестроиться во время выполнения упражнений в случае сбоя.

Умение показать себя во время проведения соревнований и опробования снарядов судьям и соперникам.

Раздел 3.4. Психологическая подготовка. (28 часов)

3.4.1. Психорегуляция как вид подготовки. Приемы саморегуляции гимнасток в процессе выступлений на соревнованиях.

Умение самостоятельно управлять своим психологическим состоянием.

3.4.2. Психологические аспекты тренировки в гимнастике.

Психологические факторы учебно-тренировочного процесса. Воспитание морально-волевых качеств гимнасток.

3.4.3 Психологические основы подготовки гимнасток к соревнованиям. Основы концепции психологической готовности. Установка на определенный тип поведения в соревновательной деятельности. Степень психологической напряженности.

Раздел 3.5. Контрольные соревнования. (45 часов)

Первенство ОДЮСШ, открытое первенство ОДЮСШ. Первенство области (г. Котовск). Открытый чемпионат и первенство Липецкой области.

Раздел 3.6. Судейская практика. (12 часов)

Организация соревнований по гимнастике. Учет и оформление результатов соревнований. Судейство соревнований внутри учебно-тренировочных групп.

Раздел 3.7. Восстановительные мероприятия. (12 часов)

Релаксация как система расслабляющих упражнений. Водные процедуры (душ, ванны, баня, сауна).

Массаж (ручной, самомассаж, аппаратный, точечный).

Раздел 3.8. Самостоятельная работа (30 часов)

Упражнения для развития физических качеств. Совершенствование вольных упражнений, подбор музыкального сопровождения. Проектная деятельность.

Учебно-тематический план для тренировочной группы 2 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Общее кол-во часов	теория	прак тика
1	Теория и методика спортивной гимнастики	38	38	
1.1	Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в РФ. Задачи и содержание работы в подготовке спортсменов высокой квалификации.	5	5	
1.2	Гимнастика у древних народов, в Средневековье, в эпоху Возрождения, в Новое время. Возникновение национальных систем гимнастики.	5	5	
1.3	Пассивный и активный аппараты движения.	5	5	
1.4	Закаливание и его значение.	3	3	
1.5	Самоконтроль и его значение для занимающихся	5	5	
1.6	Характеристика средств для повышения уровня ОФП	5	5	
1.7	Последовательность и методика обучения упражнениям спортивной гимнастики	5	5	
1.8	Характерные особенности техники женских вольных упражнений и техники выполнения упражнений на снарядах	5	5	
2	Физическая подготовка	168	9	159
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	58	4	54
2.1.1	Строевые упражнения	6	1	5
2.1.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	9	1	8
2.1.3	Общеразвивающие упражнения с предметами	9		9
2.1.4	Упражнения в лазании	8		8

2.1.5	Упражнения в равновесии	9	1	8
2.1.6	Ходьба и бег	10	1	9
2.1.7	Метание	7		7
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	110	5	105
2.2.1	Упражнения на координацию движений	26	1	25
2.2.2	Упражнения на оценку пространственной точности	25	1	24
2.2.3	Упражнения на точность дифференцировки усилий	25	1	24
2.2.4	Акробатические упражнения	34	2	32
3	Избранный вид спорта	486	29	457
3.1	Хореографическая подготовка	64	4	60
3.1.1	Упражнения для пластичности рук	20	1	19
3.1.2	Упражнения для мышц туловища	15	1	14
3.1.3	Упражнения для мышц ног	15	1	14
3.1.4	Прыжки	14	1	13
3.2	Техническая подготовка	306	18	288
3.2.1	Элементы вольных и хореографических упражнений	52	2	50
3.2.2	Акробатические упражнения	64	4	60
3.2.3	Упражнения на бревне	62	4	58
3.2.4	Опорные прыжки	64	4	60
3.2.5	Упражнения на брусьях	64	4	60
3.3	Тактическая подготовка	10	5	5
3.3.1	Тактические правила гимнастов	5	5	

3.3.2	Тактические приемы гимнастов	5		5
3.4	Психологическая подготовка	30	1	29
3.4.1	Психорегуляция как вид подготовки	10		10
3.4.2	Психологические аспекты тренировки в гимнастике	10	1	9
3.4.3	Психологические основы подготовки гимнасток к соревнованиям	10		10
3.5.	Контрольные соревнования	50		50
35.1	Первенство ОДЮСШ, открытое первенство ОДЮСШ	14		14
3.5.2	Первенство области (г. Котовск)	24		24
3.5.3	Открытый чемпионат и первенство Липецкой области	12		12
3.6	Судейская практика	14	1	13
3.6.1	Организация соревнований по гимнастике	4		4
3.6.2	Учет и оформление результатов соревнований	4		4
3.6.3	Судейство соревнований внутри учебно-тренировочных групп	6	1	5
3.7	Восстановительные мероприятия	12		12
3.7.1	Релаксация как система расслабляющих упражнений	4		4
3.7.2	Водные процедуры (душ, ванны, баня, сауна)	4		4
3.7.3	Массаж (ручной, самомассаж, аппаратный, точечный)	4		4
4.	Самостоятельная работа	36	6	30
	Общее количество часов:	728	82	646

Содержание программы

2 год

Раздел 1. Теория и методика спортивной гимнастики (38 часов)

1.1 Забота правительства о развитии физической культуры и спорта в РФ. Задачи и содержание работы в подготовке спортсменов высокой квалификации. Важнейшие решения правительства по вопросам физической культуры и спорта. Детско-юношеские спортивные школы. Задачи и содержание их работы в подготовке спортсменов высокой квалификации. Значение всесторонней физической подготовленности для высоких достижений в спорте.

1.2. Гимнастика у древних народов, в Средневековье, в эпоху Возрождения, в Новое время. Возникновение национальных систем гимнастики. Гимнастика как система телесных упражнений, история ее становления. Гимнастика у древних народов, ее развитие. Характеристика, приемы и методы обучения немецкой, шведской и сокольской гимнастики. Реформы Петра I и их значение для развития физической культуры в России.

1.3. Пассивный и активный аппараты движения. Пассивный аппарат движения – кости, их строение и соединения. Суставы, их строение и укрепляющий аппарат.

Активный аппарат движения – мышцы и их вспомогательные образования.

1.4 Закаливание и его значение. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивления организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий гимнастикой.

1.5. Самоконтроль и его значение для занимающихся спортом. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Понятие о спортивной форме, утомлении и перетренировке. Дневник самоконтроля гимнаста.

1.6. Характеристика средств для повышения уровня ОФП. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств гимнасток на различных этапах их подготовки.

1.7. Последовательность и методика обучения упражнениям спортивной гимнастики

Этапы обучения гимнастическим упражнениям: ознакомлением с упражнением, создание представления о нем, разучивание упражнения, закрепление и совершенствование техники исполнения упражнения.

1.8. Характерные особенности техники женских вольных упражнений и техники выполнения упражнений на снарядах

Групповые вольные упражнения, индивидуальные вольные упражнения, спортивные вольные упражнения. Состав вольных упражнений. Комбинации вольных упражнений. Опорные прыжки, их группы: прямые прыжки, прыжки переворотом, боковые прыжки. Упражнения на брусьях. Статистические и динамические упражнения. Варианты соскоков. Упражнения на гимнастическом бревне. Вскоки, передвижения, повороты, прыжки, акробатические упражнения и соскоки.

Раздел 2.1. Общая физическая подготовка (58 часов)

2.1.1 Строевые упражнения. Передвижение обычным и строевым шагом, передвижения в обход, по кругу, по диагонали и змейкой.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Построение и перестроение: построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по два, в круг; перестроение из одной в две шеренги, из колонны по одному в колонну по три-четыре в движении

2.1.2 Общеразвивающие упражнения без предметов.

Движения руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно. Упражнения на осанку.

Наклоны и повороты вперед, назад, в стороны из различных исходных положений;

Сгибание и разгибание, повороты и круговые движения ног стоя, сидя, лежа. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны, сидя у гимнастической стенки. Поднимание ноги вперед, назад, в сторону с удержанием на максимально поднятой высоте; Сгибание и разгибание, повороты и круговые движения ног стоя, сидя, лежа. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны, сидя у гимнастической стенки. Поднимание ноги вперед, назад, в сторону с удержанием на максимально поднятой высоте;

2.1.3 Общеразвивающие упражнения с предметами.

Общеразвивающие упражнения со скакалкой, амортизатором, с гантелями, набивными мячами, гимнастической палкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на одной, согнув другую вперед; попеременно с одной ноги на другую; чередование прыжков на одной и двух ногах; чередование простых прыжков с прыжком с двойным вращением. Прыжки сериями по 30-40 сек. на двух и с чередованием на двух и одной ноге.

2.1.4 Упражнения в лазании. Лазание по гимнастической стенке, по наклонно поставленным гимнастическим скамейкам, лестницам (одноименным и разноименным способом, одновременным переставлением ног). Лазание по канату на время в грузах 1 кг (с помощью ног). Перелезание через гимнастические снаряды (в играх).

2.1.5 Упражнения в равновесии. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высотой 0,5-1 м).

Переходы в сед и в положение лежа на бревне. Ходьба на носках с различным положением рук (вверх, вперед, в стороны, за спину, за голову). Ходьба в приседе и с переноской набивных мячей. Ходьба на двух ногах и прыжки на одной ноге с закрытыми глазами.

2.1.6 Ходьба и бег. Ходьба обычная; на носках; на пятках; пригнувшись в приседе, в полуприседе коротким и длинным шагом; по кругу в колонне; обычный медленный бег; бег с изменением направления; бег с преодолением простейших препятствий; бег с высоким подниманием бедра; челночный бег 3 x 10 м; медленный бег 800-1000 м; медленный бег до 2-4 мин; бег в сочетании с ходьбой до 4 мин; шестиминутный бег; бег 30 м с произвольного старта; бег 30 м с высокого старта; бег с переменной скоростью до 200 м; бег 60 м с высокого старта; бег с переменной скоростью до 200 м.

2.1.7 Метание: метания в цель; с места в вертикальную цель; с места на дальность (мяч 150 г); бросок набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы; метание мяча в вертикальную цель с 4-5 шагов; с места в цель на расстоянии 6 м; метание мяча с трех шагов на дальность.

Раздел 2.2 Специальная физическая подготовка (110 часов)

2.2.1 Упражнения на координацию движений. Поднимание и взмахи ногой из 1, 4, 5-й позиций, полуприседание в этих позициях с последующим вставанием и взмахом ногой (вперед, назад, в сторону).

Повороты на носке на 180 и 360° с опорой и без опоры руками. Повороты взмахом ногой вперед и назад. Перекидной прыжок.

Прыжки из 1, 3 и 5-й позиций с возвращением в и.п., то же с переходом из одной позиции в другую. Сочетание движений ногой с позициями рук.

2.2.2 Упражнения на оценку пространственной точности. Движения руками на фоне экрана с градусным делением с оценкой точности движений в фронтальной и сагиттальной плоскостях с точностью движений на 45, 65, 85, 105, 125, 145, 165°. То же, но быстро - по сигналу или одному счету принять заданное положение.

Движения ногой на фоне экрана с оценкой точности движений на 25, 45, 65, 85, 105° (правой и левой) вперед, в сторону и назад (при поднимании ноги назад туловище наклонять на 45°); то же, но быстро.

2.2.3 Упражнения на точность дифференцировки усилий. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, гантелями разного веса. Общеразвивающие упражнения с резиновыми бинтами, сложенными вдвое, втрое, вчетверо. Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре с грузом разного веса (2, 3, 5 кг). Упражнения вдвоем с взаимным сопротивлением (в полсилы, в полную силу). Упражнения с динамометром.

2.2.4. Акробатические упражнения. Совершенствование навыков в выполнении кувырков вперед и назад с заданной скоростью в различных условиях и вариантах; перевороты в сторону (вправо и влево) с места, с

разбега, предварительного подскока (вальсета); переворотов вперед (с заданием увеличить или уменьшить полет тела). Переворот вперед на 2-3 гимнастических матах, положенных друг на друга. Переворот вперед на одну ногу. Переворот в сторону с поворотом на 90° в направлении движения. Переворот вперед («колесо») с последовательной опорой руками. Прыжок с рук на ноги («курбет»). Переворот вперед с поворотом на 180° («рондат»), темповой переворот назад (фляк); три темповых переворота назад (фляк); темповое сальто; темповой переворот вперед на две, темповой переворот вперед с двух на две (фляк вперед).

Упражнения на батуте. Различные виды прыжков. Сальто назад и вперед в группировке.

Раздел 3.1 Хореографическая подготовка (64 часа).

3.1.1 Упражнения для пластичности рук. Ассиметричным положениям рук и круговым движениям. Специальные упражнения, способствующие воспитанию мягкости, плавности, слитности движения.

Последовательное сгибание и разгибание пальцев (веером) ладонью вверх с одновременным сгибанием кисти, а также поворотом руки ладонью вниз при разгибании. Из исходного положения руки вперед - движения кистью вверх и вниз; из исходного положения руки вперед, ладони вниз движение кистью вправо и влево. Восьмерки кистью; поднятие и опускание рук вперед и в сторону (выполняется от плеча с отстающим движением предплечья и кисти).

3.1.2 Упражнения для мышц туловища. Седы углом: согнув ноги, согнувшись; то же с захватом; седы на пятках и на одной пятке, выполненные после прыжков, поворотов, перекатов с различными положениями и движениями рук, полушпагат.

Переходы из одного седа или упора (упор лежа) в другой, используя простейшие повороты, перекаты, перемахи, выполняемые слитно.

Наклоны: вперед в равновесии; назад в шпагате, полушпагате.

3.1.3. Упражнения для мышц ног. Приседы, полуприседы, выпады, стойки на носках с различными положениями рук и свободной ноги.

Пружинящие полуприседания. Круглый полуприсед, приседы и полуприседы на одной, другую в сторону на носок (лицом к опоре). Полуприседы и приседы на одной, другую вперед на носок; Стойка на носке одной, другая касается носком нижней трети голени опорной ноги (колени наружу - выпрямление ноги в трех основных направлениях), то же полуприседая.

Махи ногами в позициях в трех основных направлениях. Махи назад кольцом одной (махом и силой).

Прогибание и выгибание сидя на пятках. Волна сидя на пятках; то же, вставая на колени. Прогибание и выгибание в грудном и шейном отделах позвоночника. Волна из круглого полуприседа и приседы у опоры и без опоры со встречным движением рук.

3.1.4. Прыжки. Прыжки на одной и двух ногах с различными

положениями свободной ноги, движением рук на месте и с продвижением вперед, назад, в стороны. «Закрытый - открытый», «открытый» с различным положением рук (вверх, одну вперед другую в сторону одноименно и разноименно), выпрямившись с поворотом на 180°, прогнувшись с приземлением в полуприсед, шагом.

Все прыжки следует выполнять с разбега, после приставного шага в различные конечные положения.

Раздел 3.2. Техническая подготовка. (306 часов)

3.2.1 Элементы вольных и хореографических упражнений. Основные положения рук. Махи ногами в трех основных направлениях. Подготовительные упражнения в «выворотность» (постепенно поворачивать бедро, голень и ступню, начиная с основной стойки), к волне в наиболее простых формах в упоре на коленях - прогибание и дугообразное выгибание туловища. Прогибание и выгибание сидя на пятках, различные наклоны. Различные виды ходьбы. Седы, упоры, равновесия.

3.2.2 Акробатические упражнения. Группировка сидя, лежа на спине и в приседе. Перекаты: в сторону, прогнувшись, в группировке и другие.

Кувырки вперед: кувырок из упора присев, в положении лежа на спине, в сед, из основной стойки - упор присев и кувырок; тоже - кувырок завершить прыжком вверх; прыжок вверх и кувырок вперед; прыжок с поворотом кругом - кувырок. Из стойки спиной к мату поворот кругом (ноги скрестно) и кувырок; кувырок ноги скрестно (во время переката на спине); Шпагаты скольжением вперед и назад.

Стойки на лопатках. Мосты наклоном назад.

3.2.3 Упражнения на бревне. Вскоки. Из стойки продольно, из стойки боком к снаряду толчком двумя.

Статические положения. Приседы: присед на одной, другая назад на носок; то же другая в сторону на носок.

Равновесия: в стойке на одной, другая назад с наклоном вперед («ласточка»).

Упоры: упор сидя согнувшись (высокий угол); упор углом ноги врозь вне.

Переходы из низкого положения в высокое и обратно.

Повороты. В стойке на одной ноге повороты на 90° и 180°.

Прыжки. Толчком двумя с приземлением на две ноги: со сменой ног; то же с продвижением вперед; из приседа в присед выпрямляясь (на месте с продвижением вперед); толчком двумя с приземлением на одну, другую назад.

3.2.4 Опорные прыжки. Переворот вперед через прыжковый стол (высота 120-125 см), постепенно отодвигая мостик до 100 см. Увеличить длину разбега до 9 беговых шагов. Прыжок прямой и сальтовый.

3.2.5. Упражнения на брусьях.

Движения разгибом. Подъем одной (после спада назад) из упора ноги

врозь на нижней; то же с поворотом кругом; то же с перехватом за верхнюю; то же на верхней. Движения махом к опоре. Оборот назад, из упора ноги врозь, на нижней и верхней жердях. Оборот вперед (хват снизу) на нижней и верхней жердях; Движения махом от опоры. Из упора на нижней и верхней жердях махом назад перемах, сгибая одну в упор ноги врозь; Из вися лежа (лицом вниз) одна рука на нижней, другая за верхнюю - махом назад поворот кругом и перемах ноги врозь назад в вис на верхнюю. Движения махом вперед. Из вися сидя на нижней, хватом за верхнюю (лицом внутрь) вис на верхней и махом вперед перемах согнув ноги, согнувшись - в вис согнувшись сзади;

Завершение упражнений (соскоки). Из вися на согнутых ногах (завесом) на нижней жерди оборотом назад соскок прогнувшись; то же с поворотом на 90° - 180° . Из упора на нижней и верхней (лицом внутрь) махом назад с поворотом на 360° - соскок.

Раздел 3.3. Тактическая подготовка. (10 часов)

3.3.1 Тактические правила гимнастов. Тактические правила при составлении произвольных комбинаций, умение представить себя на соревнованиях, выбор лидеров в команде гимнастов и тактика их выступлений.

Порядок выходов гимнасток. Тактика соревновательной деятельности.

3.3.2. Тактические приемы гимнастов. Умение воспользоваться второй попыткой на соревнованиях. Тактическое умение перестроиться во время выполнения упражнений в случае сбоя.

Умение показать себя вовремя и опробования снарядов судьям и соперникам.

Раздел 3.4. Психологическая подготовка. (30 часов)

3.4.1. Психорегуляция как вид подготовки. Приемы саморегуляции гимнасток в процессе выступлений на соревнованиях.

Умение самостоятельно управлять своим психологическим состоянием.

3.4.2. Психологические аспекты тренировки в гимнастике. Психологические факторы учебно-тренировочного процесса. Воспитание морально-волевых качеств гимнасток.

3.4.3. Психологические основы подготовки гимнасток к соревнованиям.

Основы концепции психологической готовности. Установка на определенный тип поведения в соревновательной деятельности. Степень психологической напряженности.

Раздел 3.5. Контрольные соревнования. (50 часов)

Первенство ОДЮСШ, открытое первенство ОДЮСШ. Первенство области (г. Котовск). Открытый чемпионат и первенство Липецкой области.

Раздел 3.6. Судейская практика. (14 часов)

Организация соревнований по гимнастике. Учет и оформление результатов соревнований. Судейство соревнований внутри учебно-тренировочных групп.

Раздел 3.7. Восстановительные мероприятия. (12 часов)

Релаксация как система расслабляющих упражнений. Водные процедуры (душ, ванны, баня, сауна).

Массаж (ручной, самомассаж, аппаратный, точечный).

Раздел 3.8. Самостоятельная работа (36 часов) Упражнения для развития физических качеств. Совершенствование вольных упражнений, подбор музыкального сопровождения. Проектная деятельность, просмотр и анализ видеоматериалов соревнований.

Учебно-тематический план для тренировочной группы 3 года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	Общее кол-во часов	теор ия	прак тика
1	Теория и методика спортивной гимнастики	40	40	
1.1	Единая спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России.	5	5	
1.2	Гимнастика в дореволюционной России.	5	5	
1.3	Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Нервная система – центральная и периферическая.	5	5	
1.4	Питание. Значение питания, как фактора сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене.	5	5	
1.5	Причины травматизма. Значение и применение помощи и страховки для предупреждения травм и обучения новым упражнениям.	5	5	
1.6	СФП и ее место в тренировке гимнасток, ведущие качества гимнасток	5	5	

1.7	Запись гимнастических упражнений. Формы и типы записи гимнастических упражнений. Текстовая запись конкретных упражнений.	5	5	
1.8	Организация и проведение соревнований. Организационная подготовка к соревнованиям.	5	5	
2	Физическая подготовка	212	8	204
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	62	3	59
2.1.1	Строевые упражнения	5		5
2.1.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	10	1	9
2.1.3	Общеразвивающие упражнения с предметами	10		10
2.1.4	Упражнения в лазании	9		9
2.1.5	Упражнения в равновесии	10	1	9
2.1.6	Ходьба и бег	10	1	9
2.1.7	Метание	8		8
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	150	5	145
2.2.1	Упражнения на координацию движений	32	1	31
2.2.2	Упражнения на оценку пространственной точности	32	1	31
2.2.3	Упражнения на точность дифференцировки усилий	32	1	31
2.2.4	Акробатические упражнения	54	2	52
3	Избранный вид спорта	538	32	506
3.1	Хореографическая подготовка	68	4	64
3.1.1	Упражнения для пластичности рук	20	1	19
3.1.2.	Упражнения для мышц туловища	16	1	15

3.1.3	Упражнения для мышц ног	16	1	15
3.1.4	Прыжки	16	1	15
3.2	Техническая подготовка	334	16	318
3.2.1	Элементы вольных и хореографических упражнений	56	2	54
3.2.2	Акробатические упражнения	72	4	68
3.2.3	Упражнения на бревне	66	4	62
3.2.4	Опорные прыжки	70	3	67
3.2.5	Упражнения на брусьях	70	3	67
3.3	Тактическая подготовка	25	10	15
3.3.1	Тактические правила гимнастов	10	5	5
3.3.2	Тактические приемы гимнастов	15	5	10
3.4	Психологическая подготовка	30	1	29
3.4.1	Психорегуляция как вид подготовки	10		10
3.4.2	Психологические аспекты тренировки в гимнастике	10	1	9
3.4.3	Психологические основы подготовки гимнасток к соревнованиям	10		10
3.5	Контрольные соревнования	50		50
3.5.1	Первенство ОДЮСШ, открытое первенство ОДЮСШ	14		14
3.5.2	Первенство области (г. Котовск)	18		18
3.5.3	Открытый чемпионат и первенство Липецкой области	18		18
3.6	Судейская практика	16	1	15
3.6.1	Организация соревнований по гимнастике	5		5
3.6.2	Учет и оформление результатов соревнований	5		5
3.6.3	Судейство соревнований внутри тренировочных групп	6	1	5

3.7	Восстановительные мероприятия	15		15
3.7.1	Релаксация как система расслабляющих упражнений	5		5
3.7.2	Водные процедуры (душ, ванны, баня, сауна)	5		5
3.7.3	Массаж (ручной, самомассаж, аппаратный, точечный)	5		5
4.	Самостоятельная работа	42	6	36
	Общее количество часов:	832	86	746

Содержание программы

3 год

Раздел 1. Теория и методика спортивной гимнастики (40 часов)

1.1 Единая спортивная классификация. Положение о Единой всероссийской классификации. Нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации, а условия их выполнения (далее – ЕВСК), необходимые для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов, по видам спорта, включенных во Всероссийский реестр видов спорта.

1.2. Гимнастика в дореволюционной России. Польза занятий гимнастикой в трудах Н.И. Новикова, В. Г. Белинского и А. И. Герцена. Введение регулярной физической подготовки А. В. Суворовым у солдат и офицеров. Введение в действие «Правил для обучения гимнастики. Сокольская система гимнастики. Педагогическая система П.Ф.

1.3. Основные сведения о строении внутренних органов. Кровеносная система. Дыхание и газообмен. Общие сведения о строении организма человека. Система органов: пищеварительная, дыхательная, кровеносная, нервная, выделительная, эндокринная, опорно-двигательная, лимфотическая, половая, иммунная, покровная. Система органов дыхания. Определение понятий внешнего газообмена и клеточного дыхания. Строение и функции органов дыхания. Система органов кровообращения. Взаимосвязь дыхательных и кровеносных систем.

1.4. Питание. Значение питания. Понятие об основном обмене. Основные требования к режиму и содержанию питания спортсменов. Значение рационального питания, калорийность для занимающихся физкультурой. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при различных нагрузках, способы восстановления сил спортсмена.

1.5. Причины травматизма. Значение и применение помощи и страховки для предупреждения травм и обучения новым упражнениям. Нарушения в организации занятий. Нарушения в методике обучения. Недисциплинированность. Неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря и оборудования. Несоответствие формы одежды и обуви. Нарушение санитарно-гигиенических условий. Неправильная страховка.

1.6. СФП и ее место в тренировке гимнасток, ведущие качества гимнасток. Специальная физическая подготовка – одна из важных сторон процесса тренировки в гимнастике. Совершенствование двигательных качеств, необходимых для овладения упражнениями спортивной гимнастики. Компоненты СФП: скоростно-силовая, собственно-силовая, собственно скоростно-силовая подготовка.

1.7. Запись гимнастических упражнений. Формы и типы записи гимнастических упражнений. Текстовая запись конкретных упражнений. Правила сокращения терминов для краткости описания упражнения. Две формы записи гимнастических упражнений: текстовая и графическая. Сокращенная и развернутая запись упражнения.

1.8 Организация и проведение соревнований. Организационная подготовка к соревнованиям. Руководство соревнованиями. Организация, проводящая соревнования. Подготовка и проведение соревнований. Участники организации, допускаемые к соревнованиям. Оргкомитет всероссийских соревнований.

Раздел 2.1 Общая физическая подготовка (62 часа)

2.1.1 Строевые упражнения. Передвижение обычным и строевым шагом, передвижения в обход, по кругу, по диагонали, змейкой, спиралью, петель. Передвижение шагом и бегом в различных направлениях с выполнением заданий (реагирование на подаваемые сигналы). Перестроения из колонны по одному в колонну по 3,4 и более в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением, обратное перестроение разведением и сведением. Размыкание дугами. Перестроение группы в треугольник, ромб, полукруг и другие фигуры с целью подготовки к массовым гимнастическим выступлениям.

2.1.2 Общеразвивающие упражнения без предметов. Общеразвивающие упражнения в сцеплении, в парах, на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения на осанку.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание, разгибание, поднятие и опускание рук и круговые движения ими в разных направлениях. Наклоны и повороты вперед, назад, в стороны из различных исходных положений; *Упражнения для туловища.* Наклоны, повороты и круговые движения по максимально большой амплитуде; то же с отягощением. Из положения лежа

бедрами на коне (ноги закреплены) сгибание и разгибание тела с отягощением.

Упражнения для ног. Поднимание и круговые движения ногой, стоя у гимнастической стенки с отягощением (мешочки с песком весом 2-3 кг).

Взмахи ногами с доставанием носком подвешенного мяча на высоте головы.

Приседания с грузом. То же быстро с выпрыгиванием вверх (вес груза 20% от веса тела).

Шпагат правой, левой вперед. Шпагат ноги врозь. Шпагат, стоя у гимнастической стенки. Шпагат с опорой одной ногой на набивной мяч.

2.1.3 Общеразвивающие упражнения с предметами.

Общеразвивающие упражнения со скакалкой, амортизатором, с гантелями, набивными мячами, гимнастической палкой. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад на одной, согнув другую вперед; попеременно с одной ноги на другую; чередование прыжков на одной и двух ногах; чередование простых прыжков с прыжком с двойным вращением. Прыжки сериями по 30-40 сек. на двух и с чередованием на двух и одной ноге.

2.1.4 Упражнения в лазании. Лазание по гимнастической стенке, по наклонно поставленным гимнастическим скамейкам, лестницам (одноименным и разноименным способом, одновременным переставлением ног). Лазание по канату на время в грузах 1 кг (с помощью ног). Перелезание через гимнастические снаряды (в играх).

2.1.5 Упражнения в равновесии. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высотой 0,5-1 м). Переходы в сед и в положение лежа на бревне. Ходьба на носках с различным положением рук (вверх, вперед, в стороны, за спину, за голову). Ходьба в приседе и с переноской набивных мячей. Ходьба на двух ногах и прыжки на одной ноге с закрытыми глазами.

2.1.6 Ходьба и бег. Ходьба обычная; на носках; на пятках; пригнувшись в приседе, в полуприседе коротким и длинным шагом; по кругу в колонне; обычный медленный бег; бег с изменением направления; бег с преодолением простейших препятствий; бег с высоким подниманием бедра; челночный бег 3 x 10 м; медленный бег 800-1000 м; медленный бег до 2 -4 мин; бег в сочетании с ходьбой до 4 мин; шестиминутный бег; бег 30 м с произвольного старта; бег 30 м с высокого старта; бег с переменной скоростью до 200 м; бег 60 м с высокого старта; бег с переменной скоростью до 200 м.

2.1.7 Метание: метания в цель; с места в вертикальную цель; с места на дальность (мяч 150 г); бросок набивного мяча (1 кг) сидя из-за головы; метание мяча в вертикальную цель с 4-5 шагов; с места в цель на расстоянии 6 м; метание мяча с трех шагов на дальность.

Раздел 2.2 Специальная физическая подготовка (150 часов)

2.2.1 Упражнения на координацию движений. Поднимание и взмахи

ногой из 1, 4, 5-й позиций, полуприседание в этих позициях с последующим вставанием и взмахом ногой (вперед, назад, в сторону).

Повороты на носке на 180 и 360° с опорой и без опоры руками. Повороты взмахом ногой вперед и назад. Перекидной прыжок.

Прыжки из 1, 3 и 5-й позиций с возвращением в и.п., то же с переходом из одной позиции в другую. Сочетание движений ногой с позициями рук. Тест на оценку скорости движений: 5 прыжков по разметкам (в темпе), расстояние между разметками 80 см. Прыжки выполняются в следующей последовательности: за 3 сек., за 4 сек., за 5 сек.

2.2.2 Упражнения на оценку пространственной точности. Движения руками на фоне экрана с градусным делением с оценкой точности движений в фронтальной и сагиттальной плоскостях с точностью движений на 45, 65, 85, 105, 125, 145, 165°. То же, но быстро - по сигналу или одному счету принять заданное положение.

Тест на оценку амплитуды маха в висе на разновысоких брусьях. Махи выполняются на фоне градуированного экрана (или масштабного щита). Первые три маха на высоту 50-60° от вертикали, затем три маха на высоту 90- 100° и три на высоту 130-140°. Тест считается выполненным, если два маха из трех выполнены точно на заданную высоту во всех трех заданиях.

2.2.3 Упражнения на точность дифференцировки усилий. Общеразвивающие упражнения с набивными мячами, гантелями разного веса. Общеразвивающие упражнения с резиновыми бинтами, сложенными вдвое, втрое, вчетверо. Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре с грузом разного веса (2, 3, 5 кг). Упражнения вдвоем с взаимным сопротивлением (в полсилы, в полную силу). Упражнения с динамометром.

2.2.4. Акробатические упражнения. Переворот вперед на 2-3 гимнастических матах, положенных друг на друга. Переворот вперед на одну ногу. Переворот в сторону с поворотом на 90° в направлении движения. Переворот вперед («колесо») с последовательной опорой руками. Прыжок с рук на ноги («курбет»). Переворот с поворотом («рондат»), переворот назад; то же и два переворота назад. Переворот вперед с поворотом на 180°(рондат) - темповой переворот назад - (фляк) – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк), сальто назад в группировке (окрошка); Переворот вперед с поворотом на 180°(рондат) - темповой переворот назад - (фляк) – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк), сальто назад прогнувшись;

Упражнения на батуте. Различные виды прыжков. Сальто назад и вперед в группировке.

Раздел 3.1. Хореографическая подготовка (68 часов).

3.1.1 Упражнения для пластичности рук. Ассиметричным положениям рук и круговым движениям. Специальные упражнения, способствующие воспитанию мягкости, плавности, слитности движения.

Последовательное сгибание и разгибание пальцев (веером) ладонью вверх с одновременным сгибанием кисти, а также поворотом руки ладонью

вниз при разгибании. Из исходного положения руки вперед - движения кистью вверх и вниз; из исходного положения руки вперед, ладони вниз движение кистью вправо и влево. Восьмерки кистью; поднимание и опускание рук вперед и в сторону (выполняется от плеча с отстающим движением предплечья и кисти).

3.1.2 Упражнения для мышц туловища. Седы углом: согнув ноги, согнувшись; то же с захватом; седы на пятках и на одной пятке, выполненные после прыжков, поворотов, перекатов с различными положениями и движениями рук, полушпагат.

Переходы из одного седа или упора (упор лежа) в другой, используя простейшие повороты, перекаты, перемахи, выполняемые слитно.

Наклоны: вперед в равновесии; назад в шпагате, полушпагате.

3.1.3. Упражнения для мышц ног. Приседы, полуприседы, выпады, стойки на носках с различными положениями рук и свободной ноги.

Пружинящие полуприседания. Круглый полуприсед, приседы и полуприседы на одной, другую в сторону на носок (лицом к опоре). Полуприседы и приседы на одной, другую вперед на носок; Стойка на носке одной, другая касается носком нижней трети голени опорной ноги (колени наружу - выпрямление ноги в трех основных направлениях), то же полуприседая.

Махи ногами в позициях в трех основных направлениях. Махи назад кольцом одной (махом и силой).

Прогибание и выгибание сидя на пятках. Волна сидя на пятках; то же, вставая на колени. Прогибание и выгибание в грудном и шейном отделах позвоночника. Волна из круглого полуприседа и приседы у опоры и без опоры со встречным движением рук.

3.1.4. Прыжки. Прыжки на одной и двух ногах с различными положениями свободной ноги, движением рук на месте и с продвижением вперед, назад, в стороны. «Закрытый - открытый», «открытый» с различным положением рук (вверх, одну вперед другую в сторону одноименно и разноименно), выпрямившись с поворотом на 180°, прогнувшись с приземлением в полуприсед, шагом.

Все прыжки следует выполнять с разбега, после приставного шага в различные конечные положения.

Раздел 3.2 Техническая подготовка. (334 часа)

3.2.1 Вольные упражнения

Упражнения для рук. Из исходного положения руки в стороны, ладони вперед, движение рук вперед и в стороны с отставанием предплечья и кисти; Из исходного положения руки вперед, ладони вниз, сгибание рук и разгибание с поворотом предплечья, ладони вверх; взмахи руками влево, вправо, вперед, назад, скрестно и в стороны из различных исходных положений; то же с последующими лицевыми кругами рук; Последовательные взмахи руками в стороны, вперед.

Упражнения для туловища. Наклоны вперед в седе согнувшись, в седе ноги врозь с касанием грудью пола, сидя в шпагате продольно и поперек в вертикальном равновесии с опорой руками и захватом опорной ноги.

Группа упражнений на растягивание у гимнастической стенки. Изучение различных форм наклонов при выполнении выпадов, круглого приседа и волны.

Наклоны назад. Упор сидя прогнувшись. Переход из положения выпада перекатом в сторону в упор, лежа на согнутых руках с отведением одной ноги назад и сгибанием другой (для опоры) или в упор сидя прогнувшись, со сгибанием одной ноги вперед и т.п.

Упражнения для ног. Стоя лицом и боком к гимнастической стенке: полуприседы и приседы в различном темпе из I, II и V позиций; то же, чередуя со стойкой на носках, снимая руку с опоры.

Малые махи (45°) по 4, по 8 махов в каждую сторону (вперед, в сторону, назад) в различном темпе.

Круговые движения ногой по полу (из I и V позиций); то же в полуприседе на опорной; то же с ногой, поднятой на 45° , на 90° , сгибая и разгибая опорную ногу.

Равновесие. Равновесие на одной, другую назад с разноименным положением рук; то же, с круговым движением ноги вперед - наружу - назад; то же после прыжков (шагом, со сменой, перекидной, подбивной с поворотом, касаясь); Равновесие на согнутой ноге, другую согнуть назад с поворотом туловища в сторону свободной ноги; то же с пружинящим движением (полуприседа) на опорной ноге в сочетании с высоким равновесием.

Равновесие после разноименного поворота; то же с захватом свободной ноги, сгибая и разгибая ее.

Повороты. Поворот на 180° с продвижением. Поворот на 360° с продвижением. Повороты одноименные на месте: поднимая ногу назад; поворот на одной, переводя круговым движением наружу ногу вперед, руки вверх, в стороны и одна вверх, другая в сторону. Поворот на 180° махом ноги вперед из и.п. нога сзади.

Прыжки. «Закрытый» с поворотом на 360° , «открытый» с последующим поворотом на 360° вальсовым шагом, «Касаясь»;

Танцевальные шаги. Совершенствование основных форм русского шага, выполняя их в сочетании с другими элементами (повороты, наклоны, прыжки и акробатические элементы).

Изучение основных форм вальсовых шагов на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону и элементы народных танцев; подскоки на месте с переступанием.

Акробатические элементы. Переворот вперед на одну ногу; переворот вперед; колесо вперед - переворотом; колесо вперед; рондат с подскока, с разбега; курбет; стойка на руках махом одной и толчком другой; перекидка назад с перемахом в шпагат; перекидка вперед со скольжением назад в

шпагат; переворот на одну в равновесие.

3.2.2. Акробатические упражнения. Группировка сидя, лежа на спине и в приседе. Перекаты: в сторону, прогнувшись, в группировке и другие.

Кувырки вперед: кувырок из упора присев, в положении лежа на спине, в сед, из основной стойки - упор присев и кувырок; тоже - кувырок завершить прыжком вверх; прыжок вверх и кувырок вперед; прыжок с поворотом кругом - кувырок. Из стойки спиной к мату поворот кругом (ноги скрестно) и кувырок; кувырок ноги скрестно (во время переката на спине); Шпагаты скольжением вперед и назад.

Стойки на лопатках. Мосты из положения стоя и наклоном назад.

3.2.3. Упражнения на бревне. *Вскоки.* Из стойки продольно, из стойки боком к снаряду толчком двумя. Из стойки боком к снаряду толчком двумя: в сед на бедре; в упор стоя на коленях; в упор стоя на одном колене; в упор присев на одной; в упор присев.

Статические положения. Простые и смешанные упоры.

Седы: ноги врозь; на бедре; сед на пятке одной ноги, другая вперед на носок. Стойки и приседы: стойка на носках; стойка на одной, другая вперед на носок; стойка на одной, другая назад на носок; стойка на одной, другая согнута вперед; стойка на одной, другая назад; стойка на одной, другая назад с наклоном вперед («ласточка»); приседы; присед на одной, другая вперед на носок; выпады.

Повороты. В стойке на одной ноге повороты на 90° и 180°.

Прыжки. Толчком двумя с приземлением на две ноги: со сменой ног; то же с продвижением вперед; из приседа в присед выпрямляясь (на месте с продвижением вперед); толчком двумя с приземлением на одну, другую назад.

Вскоки из стойки продольно толчком двумя: в упор, одна нога в сторону на носок;

3.2.4 Опорные прыжки. Прыжок прямой и сальтовый. Переворот вперед через прыжковый стол (высота 120-125 см); Переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – и сальто назад в группировке «Цукахары»;

3.2.5. Упражнения на брусках.

Движения разгибом. Махом назад. Движение подъем разгибом, из виса присев на одной, другая вперед - подъем в упор на верхнюю. Подъем одной из упора, упора сзади на нижней (лицом наружу, после спада назад с перемахом одной в упор ноги врозь); то же с перехватом за верхнюю; то же с поворотом кругом;

Движения махом вперед. Вис на верхней жерди - из виса сидя, висом присев на одной или двух ногах на нижней (лицом вниз) скрестным хватом одна снизу или хватом сверху - махом вперед поворот кругом в вис разным хватом и махом вперед темповое касание (согнувшись) на нижней или переворот в упор на нее.

Движения махом назад от опоры. Перемах согнув ноги, из упора на верхней, из упора стоя - в упор сзади. Перемах согнувшись на нижней в упор сзади. Перемах одной, из упора (в разном хвате) на нижней с поворотом кругом в упор ноги врозь вне; то же, на верхней. Вис присев на нижней из смешанного виса лежа (одна рука на нижней, другая на верхней) или из виса лежа (лицом вниз). Вис на верхней, из упора на верхней жерди (лицом внутрь).

Завершение упражнений (соскоки). Из виса на согнутых ногах (завесом) на нижней жерди оборотом назад соскок прогнувшись; то же с поворотом на 90° - 180° . Из упора на нижней и верхней (лицом внутрь) махом назад с поворотом на 360° - соскок. Соскок дугой, из виса или упора стоя ноги врозь на верхней; соскок, сальто назад прогнувшись, то же, с поворотом на 180° , 270° и 360° .

Раздел 3.3 Тактическая подготовка. (25 часов)

3.3.1 Тактические правила гимнастов. Тактические правила при составлении произвольных комбинаций, умение представить себя на соревнованиях, выбор лидеров в команде гимнастов и тактика их выступлений.

Порядок выходов гимнасток. Тактика соревновательной деятельности.

3.3.2. Тактические приемы гимнастов. Умение воспользоваться второй попыткой на соревнованиях. Тактическое умение перестроиться во время выполнения упражнений в случае сбоя.

Умение показать себя вовремя и опробования снарядов судьям и соперникам.

Раздел 3.4. Психологическая подготовка. (30 часов)

3.4.1. Психорегуляция как вид подготовки. Приемы саморегуляции гимнасток в процессе выступлений на соревнованиях. Умение самостоятельно управлять своим психологическим состоянием.

3.4.2. Психологические аспекты тренировки в гимнастике. Психологические факторы учебно-тренировочного процесса. Воспитание морально-волевых качеств гимнасток.

3.4.3. Психологические основы подготовки гимнасток к соревнованиям.

Основы концепции психологической готовности. Установка на определенный тип поведения в соревновательной деятельности. Степень психологической напряженности.

Раздел 3.5. Контрольные соревнования. (50 часов)

Первенство ОДЮСШ, открытое первенство ОДЮСШ. Первенство области (г. Котовск). Открытый чемпионат и первенство Липецкой области.

Раздел 3.6 Судейская практика. (16 часов)

Организация соревнований по гимнастике. Учет и оформление результатов соревнований. Судейство соревнований внутри учебно-тренировочных групп.

Раздел 3.7 Восстановительные мероприятия. (15 часов)

Релаксация как система расслабляющих упражнений. Водные процедуры (душ, ванны, баня, сауна).

Массаж (ручной, самомассаж, аппаратный, точечный).

Раздел 3.8. Самостоятельная работа (42 часа). Упражнения для развития физических качеств. Совершенствование вольных упражнений, подбор музыкального сопровождения. Проектная деятельность. Просмотр и анализ видеоматериалов соревнований.

3. Методическое обеспечение программы

Интеграция видов обучения позволит в большей мере индивидуализировать подготовку юных гимнастов (таблица 3).

Таблица № 3.

Классификация видов обучения

№ п/п	Виды обучения	Действия тренера и спортсмена
1.	Сообщающее	1.Тренер сообщает учебную информацию. 2.Гимнаст слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.
2.	Программированное	1.Тренер предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шкагам). 2.Контроль тренера и самоконтроль гимнаста. Спортсмен усваивает учебную информацию последовательно, по частям.

3.	Проблемное	1.Тренер ставит проблему, выделяет основные ее части. 2.Тренер заинтересовывает (вскрывает противоречие), гимнаст формирует побудительные стимулы к решению проблемы. 3. Гимнаст осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения.
4.	Игровое	Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы.
5.	Самостоятельное	Спортсмен находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения, навыки в практике.

Алгоритм использования различных видов обучения и современных технологий:

1. Тренер готовит конкретный учебный материал для освоения учащимися в форме:

- программированных заданий;
- проблемных заданий;
- игровых заданий;
- самостоятельных заданий.

2. Тренер формирует пары обучающихся по признаку форм освоения (например: обучающиеся, выбравшие проблемные задания по данному учебному материалу, объединяются в пару, другие, выбравшие игровые задания – объединяются в другую пару и т.д.).

3. Обучающиеся в парах в процессе освоения учебного материала взаимоконтролируют и взаимооценивают качество освоения (при этом происходит закрепления элементов процесса учения).

4. Рефлексирование результатов освоения учебного материала (рефлексия).

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом и по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте

спортсмена готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения

Обучение двигательным действиям представляет собой процесс познания системы движений, входящих в состав конкретного действия, и закономерности связей между ними. Это относится как к форме, так и содержанию двигательных действий.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение систем подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «сужение ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышение уровня развития специальных физических качеств.

Обеспечение спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение гимнасток, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных соревнований; медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Спортивные дисциплины: бревно, разновысокие брусья			

1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
3.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
4.	Брусья гимнастические женские	штук	2
5.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
6.	Мостик гимнастический	штук	4
Спортивные дисциплины: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина			
7.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
8.	Конь гимнастический маховый	штук	1
9.	Мостик гимнастический	штук	6
10.	Перекладина гимнастическая	штук	1
11.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
12.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пара	1
13.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
Спортивные дисциплины: вольные упражнения, опорный прыжок			
19.	Батут	штук	1
20.	Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг	комплект	1
21.	Дорожка акробатическая	комплект	1
22.	Зеркало настенное 12х2 м	штук	1
23.	Канат для лазания диаметром 30 мм	штук	2
24.	Прыжковый стол	штук	1
25.	Лонжа ручная	штук	2
26.	Лонжа ручная универсальная с широким поясом	штук	2
27.	Магнезница	штук	6
28.	Маты поролоновые (200х300х40 см)	штук	2
29.	Музыкальный центр	штук	1
30.	Палка гимнастическая	штук	10
31.	Палка для остановки колец	штук	1

32.	Подставка для страхования	штук	2
33.	Поролон для страховочных ям	кг	Из расчета 40 кг на 1 объема страховочной ямы
34.	Скакалка гимнастическая	штук	20
35.	Скамейка гимнастическая	штук	8
36.	Стенка гимнастическая	штук	6
Спортивные дисциплины: бревно, разновысокие брусья			
37.	Бревно гимнастическое	штук	1
38.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
39.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
40.	Брусья гимнастические женские	штук	2

Рекомендации по технике безопасности

При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма.

Тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского и медицинского обслуживающего персонала;
- при условии наличия допуска занимающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике тренировки;
- при соответствии мест проведения тренировочного процесса, соревнований и спортивно-массовых мероприятий санитарным нормам;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- все тренировочные занятия должны проводиться только под руководством тренера, инструктора и согласно утвержденному расписанию.

Спортивные соревнования и спортивно-массовые мероприятия проводятся в присутствии медицинского персонала, тренеров, инструкторов и судейской коллегии.

Тренировочный процесс, соревнования, спортивно-массовые мероприятия могут быть начаты только после выполнения всех мер,

обеспечивающих профилактику спортивного травматизма и безопасности проведения мероприятий, как для спортсменов, так и для зрителей.

Правила поведения и требования безопасности на занятиях

Во время тренировочного процесса необходимо строго соблюдать правила организации занятий:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей).
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи, то устраните их.
- изучить упражнения, соразмерить их с возможностями обучающихся.
- контролировать действия обучающихся на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление.

Необходимо соблюдение следующих требований:

- заниматься в спортивной одежде;
- заниматься на тренажерах только в присутствии тренера;
- соблюдать правила личной гигиены.

Запрещается без разрешения тренера-преподавателя:

- выполнять какие-либо технические действия;
- заниматься на снарядах.

Занятия проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на тренировке;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в тренировочном процессе.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

Обучающийся должен:

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

- с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

Требования безопасности по окончании занятий

- под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

Профилактика травматизма

Говоря о профилактике травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за беспечности самих занимающихся, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать.

Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики:

1. Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т. п.
2. Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без преподавателя и т. п.
3. Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов.
4. Нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.
5. Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортивной гимнастикой без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Физические нагрузки в отношении учащихся, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста и состояния здоровья гимнасток и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать двух академических часов, в тренировочных группах трех академических часов при четырехразовых тренировочных занятиях в неделю. В группах, где нагрузка составляет 16-18 часов в неделю – трех, четырех академических часов.

На всех этапах спортивной подготовки после 45 минут занятий рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха и проветривания помещений. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может быть использовано для теоретической подготовки, воспитательной работы и другой деятельности педагогической направленности.

Во время соревновательной деятельности необходимо утвердить правильно построенный и систематически выполняемый режим для укрепления здоровья и роста спортивных достижений для учащихся, проходящих спортивную подготовку.

Гимнасткам во время подготовки и участия в соревнованиях рекомендуется принимать пищу примерно в одно и то же время, что способствует нормальной работе пищеварительных органов и общей работоспособности организма. В период интенсивной подготовки к соревнованиям продолжительность сна должна быть не менее 8 часов: отход ко сну в 23.00, подъем – в 7-8 часов.

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются: оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности учащихся, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы. Тренировка - это многолетний педагогический процесс обучения и воспитания спортсменов. Таким образом составлять перспективный план тренировки юных гимнастов надо на три - четыре года. Эти сроки, в

свою очередь, следует делить на годовые циклы. При составлении планов тренировки необходимо намечать далекие перспективы, занимаясь с начинающими гимнастами, и целеустремленно двигаться вперед к поставленной цели, при этом важно ежегодно ставить ближайшие конкретные задачи, связанные с последовательным освоением программы. Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменок, так и для одной спортсменки. Групповые планы содержат данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению наиболее высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки гимнасток, а конкретные показатели планов по годам – соответствовать уровню развития гимнасток данной группы. Индивидуальные планы должны содержать конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно с гимнасткой на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с ее индивидуальными особенностями. На основании перспективного плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия.

Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

Предельные тренировочные нагрузки

Управление тренировочными нагрузками - важный компонент процесса подготовки гимнастов. В гимнастике принято контролировать объем тренировочной нагрузки путем подсчета количества выполненных элементов, опорных прыжков и комбинаций в целом. Подсчитанные таким способом показатели нагрузки относительны и сохраняют информативную ценность только в отношении гимнастов (гимнасток) одного определенного контингента, т.е. - одного возрастного диапазона при относительно равной спортивно-технической подготовленности. К примеру, при оценке нагрузки в занятиях с начинающими гимнастами учитываются элементы, вообще не имеющие категории трудности, или элементы не выше группы трудности А. То же самое количество упражнений, выполненных на элементах групп трудности А и В или В и С, даст соответственно большую нагрузку. Общий объем нагрузки в микроциклах можно определить, суммируя нагрузку всех дней тренировки в неделю.

Нагрузка должна возрастать постепенно из года в год, достигая своего максимума на этапе подготовки к более высоким достижениям. При этом выделяются основные направления интенсификации тренировочного процесса: суммарный годовой объем работы увеличивается от 312 до 1040 ч в год; количество тренировочных занятий в течение недельного микроцикла увеличивается от 3 до 6, согласно таблицы 1.

Таблица 1.

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	8	12-14	16-20
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6-8	7-12
Общее количество часов в год	312	416	624-728	832-1040
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	312-416	364-624

При необходимости проконтролировать объем и интенсивность тренировочной нагрузки конкретной гимнастки рекомендуется использовать карту контроля. Учет количества элементов, комбинаций, подходов, хронометраж всех частей занятия позволят определить общий объем работы и интенсивность нагрузки в занятиях. Предусмотренный в карте показатель соотношения удачных подходов является показателем успеваемости обучающегося. Подобная форма контроля в полном виде используется периодически для оценки тренировочной нагрузки и определения эффективности занятий.

Возможно, также применение упрощенного варианта ведения карты с подсчетом количества выполненных упражнений и затраченного на это времени, он применяется при необходимости контролировать каждое занятие, в том числе при работе с квалифицированными гимнастами. Спортивной подготовке свойственен указанный рост объемов и интенсивности тренировочного процесса, что должно обеспечивать достижение высоких спортивных результатов в оптимальной возрастной зоне.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Соревновательная деятельность в гимнастике требует такого физического качества, как специальная выносливость. Это качество развивается в процессе тренировки с многократным выполнением элементов, соединений и комбинаций в целом, что и определяет «тренировочную нагрузку». Соревновательная деятельность для гимнасток, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных. Для ведущих гимнасток школы проводятся первенства области, зональные соревнования, турниры по городам России. Для начинающих гимнасток основными могут быть первенство ОДЮСШ. Именно в соответствии со сроками основных соревнований надлежащим образом строится тренировка, изменяется ее объем, интенсивность, содержание и календарный план выступлений спортсмена. Для участия в основных соревнованиях гимнастка, проходящая спортивную подготовку, должна принять участие в отборочных соревнованиях, сначала проявив свои соревновательные возможности и готовность к выступлению на основных

соревнованиях, приняв участие в контрольных соревнованиях. Гимнастка, проходящая спортивную подготовку, получает следующий объем соревновательной деятельности в соответствии с этапом и годом обучения: контрольные соревнования от 1 до 5 в год, отборочные только в тренировочных группах до 4, основные тоже только в тренировочных группах до 4 стартов.

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки	
	этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Контрольные	1	5
Отборочные	1	4
Основные	-	4
Всего соревнований за год	2	13

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе спортивной подготовки

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов;
- динамика роста уровня общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по спортивной гимнастике;
- результаты участия в физкультурно-спортивных соревнованиях.

4. Система контроля и зачетные требования

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

Проверка результативности проводится 2 раза в год: сентябрь, май.

Диагностика проводится по следующим методикам:

- наблюдение обучающегося на всех этапах занятия;
- анализ деятельности (контрольно-переводные нормативы);
- участие в соревнованиях (призовые места на соревнованиях).

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: **этапный, текущий и оперативный.**

1. Этапный контроль позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.
2. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.
3. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки.

Учреждение в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, обеспечивает фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основные задачи медицинского обеспечения в спортивной гимнастике:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
 - врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья занимающихся;
 - врачебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдения за тренированностью спортсменов;
 - поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
 - разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки гимнастов к соревнованиям;
 - участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
 - участие в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается

аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Аттестация проводится в виде сдачи переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Система промежуточной аттестации последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на этапах реализации Программы. Утверждение контрольных нормативов определяются педагогическим советом в соответствии с учебной программой, рабочей программой тренера-преподавателя и утверждаются приказом директора.

Итоговая аттестация проводится по окончании обучения по дополнительной предпрофессиональной программе по виду спорта. Важнейшей функцией управления тренировочным и воспитательным процессом является контроль. Он осуществляется путем оценки усвоения программного материала по предметным областям: теории и методики физической культуры и спорта, общей и специальной физической подготовке, техническому мастерству, а также требует выполнения спортивного разряда.

Планируемые образовательные результаты обучающихся

По окончании курса обучения по программе спортивной гимнастики (девушки) **обучающийся 1 года обучения должен:**

- иметь устойчивый интерес к занятиям спортивной гимнастикой,
- укрепить здоровье и закалить организм,
- иметь всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием координации движений и гибкости,
- выполнить нормативы по ОФП и СФП,
- овладеть техникой гимнастического многоборья,
- участвовать в соревнованиях.

2 года обучения:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортивной гимнастикой и хореографии,
- укрепить здоровье,

- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, координации движений, гибкости и специальной выносливости,
- развить тактическое мышление,
- участвовать в соревнованиях, показательных выступлениях, культурно-массовых мероприятиях,
- знать элементарные навыки судейства и овладеть навыками судейства,
- изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями.

3 года обучения:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортивной гимнастикой, хореографической подготовке,
- укрепить здоровье,
- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, координации движений, гибкости и специальной выносливости,
- тактически правильно участвовать в соревнованиях,
- участвовать в областных и всероссийских соревнованиях, показательных выступлениях, культурно-массовых мероприятиях,
- выполнять разрядные требования,
- уметь судить соревнования,
- уметь методически правильно проводить разминку и развивать физические качества.

Формой подведения итогов реализации дополнительной программы физкультурно-спортивной направленности является выполнение обучающимися контрольных нормативов, разрядных требований и участие в соревнованиях различного ранга (групповых, школьных, региональных, всероссийских). По окончании спортивной школы обучающимся выдается свидетельство об окончании.

Требования к результатам реализации Программы на тренировочном этапе спортивной подготовки

Выполнение требований дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки; От реализации программы ожидаются:

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

1. совершенствование навыков общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
2. стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
3. формирование спортивной мотивации;
4. укрепление здоровья спортсменов.

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации)**

*Приказ Минспорта России от 30.08.2013 г. № 691 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика»
(Зарегистрировано в Минюсте России 03.10.2013 № 30102)

Развиваемое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Результаты (см, сек, кол-во)
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м	не более 4,8 сек
	Прыжок в длину с места	не менее 141 см
	Лазанье по канату с помощью ног 5 м	без учета времени
	Подтягивание из виса на жерди	не менее 12 раз
	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на гимнастической жерди	не менее 8 раз
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре	не менее 5 раз
	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях	не менее 5 с
	И.П. положение "угол" на гимнастической стенке, поднимание ног в положение "высокий угол"	не менее 10 раз
Выносливость Техническое мастерство	Стойка на руках на полу	не менее 30 с
	Обязательная техническая программа	
	Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение	

**Промежуточные контрольно-переводные тесты по ОФП и СФП для
тренировочных групп (9-12 лет)**

Балы Тесты	10,0- 9,5	9,0- 8,5	8,0- 7,5	7,0- 6,5	6,0- 5,5	5,0- 4,5	4,0- 3,5	3,0- 2,5	2,0- 1,5	1,0- 0,5
Бег 20 м сек.	3,5- 3,6	3,7- 3,8	3,9	4,0	4,1	4,2- 4,3	4,4- 4,5	4,6- 4,7	4,8	
Прыжок в длину с места см.	1,90- 1,85	1,80- 1,75	1,70	1,65- 1,60		1,55- 1,50		1,45	1,40	1,35
Поднимание ног в высокий угол на гимнастической стенке (кол. раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Мост	20-25	30-35	40- 45	50	55	60				
Сгибание –	25-24	23-22	21-	19-18	17-	15-14	13-	11-	9-8	7-6

разгибание рук в упоре лежа (кол. раз)			20		16		12	10		
Напрыгивание на возвышение 30 сек.	30-29	28-27	26- 25	24-23	22- 21	20-19	18- 17	16- 15	14- 13	12- 11
Три шпагата, складка	0,0- 0,3	0,4- 0,6	0,7- 1,0	1,1- 1,4	1,5- 1,8	1,9- 2,0	2,1- 2,4	2,5- 2,7	2,8- 3,0	3,1- 3,3
Подтягивание в весе (за 10 сек.)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ОТДЕЛЕНИЯ «СПОРТИВНАЯ
ГИМНАСТИКА» (ДЕВУШКИ 9-12 ЛЕТ)**

Баллы	Бег 20 м (с)	Прыжок в длину с места	Подъем разгибом на н/ж (кол. раз)	Шпагат (баллы)	Мост (см)	Складка (баллы)	Из виса углом поднимание ног в высокий угол из угла в весе (кол. раз)	Лазание по канату (с)	Силой переворот в упор на в/ж (кол. раз)
10.0	3,5	200	23	10	25	10	27	6,9	17
9.5	3,7	195	22	9,5		9,5	26	7,4	16
9.0	3,9	190	21	9,0	30	9,0	24	7,9	15
8.5	4,0	185	20	8,5		8,5	23	8,4	14
8.0	4,1	180	19	8,0	35	8,0	21	8,9	13
7.5	4,2	175	18	7,5		7,5	20	9,4	12
7.0	4,3	170	17	7,0	40	7,0	18	9,9	11
6.5	4,4	165	16	6,5		6,5	17	10,4	10
6.0	4,5	160	15	6,0	45	6,0	15	10,9	9
5.5	4,6	155	14	5,5		5,5	14	11,4	8
5.0	4,7	150	11	5,0	50	5,0	12	11,9	7
4.5	4,8	145	10				11	12,4	6
4.0	4,9	140	9				9	12,9	5
3.5	5,0	135	8				8	13,4	4
3.0	5,1	130	7				6	13,9	3
2.5	5,2	125	5				5	14,4	2
2.0	5,3	120	4				3	14,9	1
1.5	5,4	115	3				2	15,4	
1.0	5,5	110	2				1	15,9	

Конспект

открытого мастер-класса по спортивной гимнастике для учебно-тренировочной группы

1 года обучения (девочки)

Тренер-преподаватель: Токмачева Алла Юрьевна

Дата проведения:

Время проведения: 11.00 – 11.45

Место проведения: гимнастический зал ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»

Спортивное оборудование и инвентарь: гимнастическая дорожка, гимнастические маты, баллон, гимнастическая скамейка.

Задачи урока:

1. Научить бланжу на акробатике.
2. Совершенствовать темповые движения на акробатике (соединения фляков).
3. Развивать выносливость, скоростно-силовые качества, гибкость.

<i>№ п/п</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
I	Подготовительная часть	17 мин.	
1	Построение, приветствие;	15 сек.	Мобилизация к предстоящей работе, подготовка к выполнению упражнений основной части занятия. Обратить внимание на то, чтобы ноги были прямые, носки натянуты.
2	Сообщение задач урока;	15сек.	
3	Ходьба на полупальцах. Перекаты шагом. Шаги с высоко поднятым бедром.	1 мин.	
4	Прыжковая разминка: Прыжки на двух ногах; Прыжки ноги в группировке вперед; Прыжки ноги согнутые в коленях назад; Бег с высоким подниманием колена вперед; Бег с высоким подниманием бедра назад; Прыжки в упоре лежа; «Гусеница»	6 мин. По одной дорожке	Следить за напряженностью ног, рук, тела гимнасток. Плотная группировка Доставать до ягодич Поднимать колено как можно выше Сильный хлест пятками назад Тело напряжено. Одновременная работа рук и ног. Крепкое положение тела, плотная складка.

5	<p>ОРУ: Наклон головы вперед, назад, вправо, влево. Круговые вращения головой. Наклоны туловища вправо, влево. Круговые вращения туловищем. Круговые вращения кистями, локтями, плечами, стопами. Разминка стоп: поочередно, совместно. Наклоны к правой ноге, вперед, к левой ноге. Наклоны с согнутыми локтями. Наклоны в положении сед ноги вместе с вытянутыми стопами; стопами на себя. Наклон ноги врозь: к правой ноге, к левой, вперед. Махи правой ногой вперед. Махи левой ногой вперед. Махи правой ногой в сторону. Махи левой ногой в сторону. Махи правой ногой назад. Махи левой ногой назад.</p> <p>«Коробочка»</p> <p>«Корзиночка»</p> <p>Складка сед ноги вместе носки натянутые, носки на себя.</p>	<p>7 мин.</p> <p>Все упражнения выполнять на восемь счетов (раз)</p>	<p>Движения выполнять плавно, с максимальной амплитудой</p> <p>Колени прямые, плотное касание кистей пола Колени прямые, наклон как можно ниже</p> <p>Ноги прямые, амплитуда маха максимальная</p> <p>Ноги прямые, вместе, амплитуда прогиба максимальная Ногами достать до головы, плеч Ногами достать до пола, спина максимально прогнута</p>
6	<p>Шпагаты: правый, левый, лицевой.</p>	<p>1,5 мин</p>	<p>Ноги прямые, сгиб тела максимальный</p>
7	<p>Стойки на руках.</p>	<p>1 мин</p>	<p>Колени и носки напряжены</p> <p>Спина прямая. Стоять как можно дольше</p>
II	Основная часть	24 мин.	

	Акробатика		
1.	Темповые кувырки вперед, назад, темповое колесо	1 мин.	Темп, плотная группировка
2.	Стойка-мост	1 мин.	Темп, тело прямое Ноги прямые, увести плечи, узкий мост
3.		1 мин.	
4.	Перекидки вперед, назад	2 мин.	Ноги прямые, в стойке шпагат, увести плечи, узкий мост
5.	Курбеты (вспомогательные упражнения: хлопки руками в упоре лежа)	1 мин.	Тело крепкое, максимальный выход с рук
6.	Рондат прыжок вверх	1 мин.	Проходить через стойку, курбет
7.	Фляк прыжок вверх	1 мин.	Длинный прыжок в первой фазе полета, курбет, прыжок вверх
8.	Соединение фляков с места	1 мин.	Темп, длинный прыжок в первой фазе полета, курбет
9.	Соединение фляков с разбега	1 мин.	Темп, длинный прыжок в первой фазе полета, курбет прыжок вверх
10.	Рондат фляк сальто	2 мин.	На сальто высокий прыжок вверх, плотная группировка
11.	Подводящие упражнения для бланжа с помощью вспомогательных средств и обкруткой в руках с правильной осанкой: а) лежа на спине; б) для осанки на возвышенности, в) на баллоне	7 мин.	Тело крепкое, спина не прогнута, ноги прямые. Страховка тренера
		1 мин.	
		1 мин.	
	5 мин.		
12.	Исполнение рондат -фляк - бланж в соединении (страховка)	5 мин.	Высокий прыжок вверх, тело крепкое, спина не прогнута, ноги прямые. Страховка тренера
III	Заключительная часть	4 мин.	
1	Шпагаты на повышенной опоре: на правую ногу, на левую ногу, прямой. Растяжка.	3 мин.	Движения плавные, без рывков
2	Построение. Подведение итогов урока.	30 сек.	Обобщенно
3	Сообщение домашнего задания	30 сек.	Индивидуально

Конспект

открытого мастер-класса по хореографии для учебно-тренировочной группы
1 года обучения (девочки)

Дата проведения:

Время проведения: 11.00 – 11.40

Место проведения: ОДЮСШ

Спортивное оборудование и инвентарь: гимнастическая стенка, станок, гимнастическая дорожка, скамейка, зеркало.

Задачи урока:

4. Научить выполнять упражнения технически грамотно, легко, музыкально.
5. Совершенствовать элементы хореографического тренажа у станка и упражнения партерной разминки на середине зала, разучить танцевальную комбинацию в танце «Крылатые качели».
6. Развивать гибкость, координацию движений, внимание, память, выносливость.

<i>№ n/n</i>	<i>Содержание занятия</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно-методические указания</i>
I	Подготовительная часть	6 мин.	
1	Построение, поклон;	30 сек.	Мобилизация к предстоящей работе, подготовка к выполнению упражнений основной части занятия. Обратить внимание на то, чтобы кисти в первых трех положениях были на уровне груди.
2	Сообщение задач урока;	1 мин.	
3	Ходьба на всей стопе, на полупальцах. Упражнения на ходу: на каждые четыре шага менять положения рук: перед грудью, вперед, в стороны, вниз;	1 мин.	
4	Бег по кругу с захлестыванием ног назад, руки на поясе	30 сек.	Следить за осанкой гимнастов, легкостью и музыкальностью исполнения всех движений.
5	Бег с высоким подниманием бедра	30 сек.	
6	Галоп вперед с правой ноги, с левой, боком.	1 мин.	
7	Подскоки с поочередной сменой рук	30 сек.	
8	Переход на ходьбу	1 мин.	
II	Основная часть	30 мин.	Форма основной части урока – двухчасная (на середине зала, затем у опоры). Основная часть выстроена на основе классического танца.
		1 мин.	На середине зала группа перестраивается в шахматном порядке на

			гимнастический ковер для выполнения партерной разминки
1	«Лягушка»	30 сек.	Следить за осанкой гимнасток, натянутостью стоп и колен
2	Складка ноги вместе;	30 сек.	
3	Складка ноги врозь;	30 сек.	
4	Из стойки ноги вместе, руки вверх, через упор присев перекат в стойку на лопатках и обратно в высокий прыжок вверх.	30 сек.	
5	Выезжалочка через прямой шпагат или «Кораблик»	1 мин.	
6	«Лодочка»	30 сек.	
7	«Корзиночка»	30 сек.	
8	«Коробочка»	30 сек.	
9	Маленький мост с колен	30 сек.	
10	Мост из положения стоя	1 мин.	
		1 мин.	Группа перестраивается к станку для занятий у опоры
1	У опоры Деми плие и гран плие (полуприседы и приседы). Муз.размер 3/4. Упражнение выполняется по 1 позиции.	2 мин.	Плие выполнять в медленном темпе, на мышцах. Следить за тем, чтобы тазовая часть туловища не отводилась назад и не было «завала» на большие пальцы
2	Батман тандю И.п. 5 позиция (выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок). Муз.размер 2/4.	4 мин.	Следить, чтобы батман выполнялся, скользя ногой по полу, а не через сгибание в коленном суставе
3	Батман тандю жэтэ (малые махи ногой). Муз.размер 2/4.	4 мин.	Выполняется четко, отрывисто, в одну точку.
4	Упражнение на растягивание у опоры (наклон к ноге и от ноги, опирающейся о станок). Муз.размер 3/4.	4 мин.	Движения должны быть легкими, широкими, без напряжения. Следить за осанкой
5	Гран батман жэтэ назад лицом к опоре. Муз. размер 2/4. Выполняется по восемь прямой ногой и в кольцо.		Обращать внимание занимающихся на предельно выпрямленные в коленях ноги, на осанку. Плечи и спину держать прямо, не наклоняться вперед.

6	Гран батман жэтэ (высокие махи ногами вперед, в сторону, назад). Муз. размер 2/4. Выполняется по четыре «крестом».	1 мин.	См. методические указания к упражнению батман тандю Движения должны быть легкими, широкими, без напряжения
7	Махи в планше	1 мин.	Следить за тем, чтобы девочки не приседали на опорной ноге
8	Танец «Крылатые качели»	2 мин.	
9	Разучивание новой танцевальной комбинации.	4 мин.	
III	Заключительная часть	4 мин.	
1	Пор де бра	1 мин.	Выполняется два вида пор де бра руками. Оба вида из и.п. 1 позиция ног. Следить за правильными положениями позиций рук, при переводе рук из одной позиции в другую кисти должны отставать от движения рук
2	Шпагаты на повышенной опоре: на правую ногу, на левую ногу, прямой	2 мин.	Следить за умеренной интенсивностью растягивания, в зависимости от индивидуальной возможности каждой гимнастки
3	Поклон	1 мин.	
4	Подведение итогов занятия	1 мин.	

Разрядные требования

III ВЗРОСЛЫЙ РАЗРЯД

(1 день для выполнения)

Прыжок

1. Переворот вперед
2. Рондат

Брусья

1. Подъем разгибом;
2. Отмах в стойку на руках, ноги вместе;
3. Оборот назад не касаясь;
4. Смена жердей;
5. Соскок дугой или любой сальтовый элемент

Бревно

Специальные Требования

1. Поворот на 180° на одной ноге;
2. Два разных медленных переворота;
3. Широкий прыжок (любой);
4. Статический элемент (любой) – держать 2 сек;
5. Соскок – сальто (любое);

Акробатика

1. Переворот вперед с поворотом на 180° (рондат)-темповой переворот назад - (фляк) – сальто назад в группировке;
2. Широкий прыжок;
3. Поворот на одной ноге на 360° (любой);
4. Переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) - темповой переворот назад - (фляк), темповой переворот назад - (фляк), темповой переворот назад - (фляк).

II ВЗРОСЛЫЙ РАЗРЯД

(2 дня для выполнения)

Прыжок

Переворот вперед

Брусья

1. Подъем разгибом отмах в стойку на руках;
2. Оборот назад не касаясь;
3. 2 больших оборота назад;
4. Оборот назад в упоре стоя согнувшись;
5. Соскок – большим махом назад сальто назад прогнувшись (бланш)

Бревно

Комбинация должна состоять не менее чем из четырех прямых:

1. Переворот назад фляк (слитно)
2. Поворот на 360 гр. (на одной ноге) (любой), нога согнута, носок касается колена с удержанием;
3. Медленный переворот вперед на одну ногу;
4. Прыжок в любой продольный шпагат, разведение ног 180°;
5. Соскок: переворот вперед с поворотом на 180°(рондат)- сальто в группировке.

Акробатика

1. Переворот вперед с поворотом на 180°(рондат) - темповой переворот назад - (фляк) – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк), сальто назад в группировке (окрошка);
2. Серия из двух гимнастических прыжков, один из которых толчком одной ноги с разведением ног на 180° продольно;
3. Поворот на 360 гр. на одной ноге (любой);
4. Переворот вперед с поворотом на 180°(рондат) - темповой переворот назад - (фляк) – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк), сальто назад прогнувшись;
5. Темповой переворот вперед на две - темповой переворот вперед с двух на две (фляк вперед);

I ВЗРОСЛЫЙ РАЗРЯД

Акробатика

1. Переворот вперед с поворотом на 180°(рондат) - темповое переворот назад - (фляк) – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк), сальто назад в группировке с раскрытием;
2. Темповой переворот вперед - темповой переворот вперед на две ноги - темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед;
3. Переворот вперед с поворотом на 180°(рондат) - темповой переворот назад - (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°;
4. Переворот вперед с поворотом на 180°(рондат) - темповой переворот назад - (фляк) – сальто назад сгиб разгиб;
5. Кувырок назад в стойку на руках - 360°.

Опорный прыжок

1. Переворот вперед;
2. Переворот вперед с поворотом на 180°(рондат) – и сальто назад в группировке «Цукахара»;

В соревнованиях I и II две попытки, прыжки могут быть одинаковые или разные (считается оценка лучшего прыжка)

Брусья

1. Размахивание изгибом и большой мах назад;

2. Большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху. Тело на уровне горизонтали (санжировка);
3. Большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху (санжировка не ниже 45°);
4. Оборот назад не касаясь в стойку на руках (перешмыг);
5. Большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (Келлеровский);
6. Большим махом назад оборот вперед;
7. Оборот со сменой хвата;
8. Большой оборот;
9. Соскок бланш.

Бревно

1. И.п. – стоя около бревна продольно. Силой согнувшись ноги врозь стойка на руках (спичак) держать 2 сек;
2. Медленный переворот вперед на одну ногу - Переворот боком (колесо) - сальто назад (в группировке);
3. Темповой переворот назад с двух на две ноги (фляк на две ноги);
4. Поворот на одной ноге на 360° (любой);
5. Прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок прогнувшись;
6. «Сессон»;
7. Переворот назад (медленный) шпагат, соединить ноги, шпагат;
8. Фляк на две ноги;
9. Соскок: переворот вперед с поворотом на 180° (рондат)- сальто назад в группировке с разгибанием.

Приложение 3.

Образцы индивидуального образовательного маршрута для детей младшего и среднего школьного возраста

Возраст обучающихся	Цель	Заключение
Для детей младшего школьного возраста	Создание условий для развития каждому одарённому ребёнку возможность обнаружить скрытые в нём таланты.	необходимость личностного подхода к каждому ребёнку и учёта всех его особенностей
Для детей среднего и старшего школьного возраста		1.Результаты участия учащегося в соревнованиях; 2. Текущий контроль. Еженедельная оценка роста компетенций; 3. Самоконтроль. Рефлексия результатов

Образец индивидуального образовательного маршрута для детей младшего школьного возраста

Спортивная деятельность	Учебный год 2015-2016		Учебный год 2016-2017		Учебный год 2017-2018	
	Начало года (результат)	Конец года (результат)	Начало года (результат)	Конец года (результат)	Начало года (результат)	Конец года (результат)
ОФП						
Спец. упражнения						
Хореография						
Упражнения на снарядах						
Акробатика						
Опорный прыжок						
Ознакомление с теорией спортивной гимнастики						

Результат участия в соревнованиях						
Самостоятельная работа						
Промежуточная аттестация						
Выполнение разряда						
Выводы						

Заключение:

Таким образом, пример индивидуального образовательного маршрута доказывает необходимость личностного подхода к каждому ребёнку и учёта всех его особенностей.

Образец индивидуального образовательного маршрута для детей среднего и старшего школьного возраста

Цель: Создание психолого-педагогических условий для личностного развития и самореализации одаренной личности в процессе обучения, расширение возможности реализации ее физических и интеллектуальных способностей в олимпиадах, соревнованиях и состязаниях различных уровней.

Задачи:

- создать условия для полноценного физического и психического здоровья.
- воспитание потребности в физическом совершенствовании.
- способствовать ориентации педагогического процесса на развитие физических индивидуальных способностей и компетенций учащегося;
- реализация индивидуальных образовательных потребностей обучающегося на выбор своего образовательного пути, определение «адресности» образовательной программы;
- предоставление учащемуся возможности выбора оптимальных форм и темпов обучения.
- развитие физических качеств и интеллектуальных способностей;
- вовлечение учащегося в олимпиадное движение.

В процессе прохождения учащегося по образовательному маршруту будут развиты следующие компетенции:

- ставить цель и организовывать её достижение, уметь пояснить свою цель.
- организовывать планирование, анализ, самооценку своей тренировочной деятельности.
- творчески применять полученные знания и навыки в решении конкретных тренировочных и соревновательных задач.
- учитывать и оценивать результаты работы с целью определения новых задач.
- применять знания, умения и навыки, для самостоятельного использования средств физической культуры в процессе своего самосовершенствования.
- владеть способами совместной деятельности в команде, приемами действий в соревновательных ситуациях.
- умение сотрудничать с взрослыми и сверстниками.
- готовность систематически приобретать новые знания, умения, навыки и делиться ими с другими.
- при помощи реальных объектов и информационных технологий самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, организовывать, преобразовывать, сохранять и передавать ее.
- знать особенности организации индивидуальных форм занятий физическими упражнениями, их функциональную направленность и планирование.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

План мероприятий по развитию компетенций

№ п/п	Мероприятие	Форма участия	Сроки	Предполагаемый результат
1	Практические занятия по развитию навыков научно-исследовательской деятельности	Практические занятия	В течение года	Развитие учебно-познавательных и коммуникативных компетенций
2	Практические занятия по развитию основных двигательных качеств	Практические занятия	В течение года	Развитие индивидуального здоровья и физической подготовленности

3	Участие во внутришкольных соревнованиях	соревнование	Октябрь, апрель	Выход на областной уровень
4	Участие во внутришкольной спартакиаде по различным видам спорта.	Соревнование	В течение года	Призовые места по итогам соревнований
5	Участие в областных соревнованиях	соревнование	В течение года	Выход на межрегиональный и всероссийский уровень

Оценка результатов обучения:

1. Результаты участия учащегося в соревнованиях;
2. Текущий контроль. Еженедельная оценка роста компетенций;
3. Самоконтроль. Рефлексия результатов.

Приложение 4.

Планы применения восстановительных средств

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

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

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией спортсменов, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

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

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

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

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

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

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

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели

достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

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

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых гимнастам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

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

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

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

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

План применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки

Дни недели, дата	Перед занятиями	В течение занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
Понедельник	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, педагогические средства восстановления	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, массаж), продукты повышенной ценности,	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные

			фармакологические средства	мероприятия
Вторник	То же	То же	То же	То же
Среда	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Четверг	То же	То же	То же	То же
Пятница	То же	То же	То же	То же, что в понедельник
Суббота	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Воскресенье	-	-	-	Активный отдых

Планы антидопинговых мероприятий

Допинг строго запрещен, его применение является нарушением в соответствии с существующими Правилами. Высокий профессионализм тренеров-преподавателей способствует формированию у детей способность выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни, достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время. В планах антидопинговых мероприятий, педагоги включают: диспуты, беседы, семинары, лекции, встречи с ведущими спортсменами, медицинскими работниками о вреде допинга. Формируют у занимающихся негативное отношение к запрещенным приемам, на протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающегося прежде всего патриотизм, нравственные и волевые качества.

Следовательно, во время организации тренировочного процесса необходимо производить следующие антидопинговые мероприятия (для тренировочных групп):

1. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА) в объеме, касающемся этих лиц;
2. Организация и проведение бесед по антидопинговой тематике для спортсменов;
3. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;

План инструкторской и судейской практики

Одной из задач ОДЮСШ является подготовка занимающихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается в тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки гимнастов. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки. В группах НП (начальная подготовка), занимающиеся в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией, а во время

дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, отдаче рапорта, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, самостраховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Под контролем тренера гимнасты ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр.

Перед гимнастками старших разрядов ставятся при этом следующие требования:

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятие по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и тренировочными группами.
2. Уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших гимнасток.
3. Знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству, уметь организовать и провести внутришкольные соревнования.

Тематика и содержание работы	Тренировочные группы свыше 2-х лет обучения
1. Понятие о системе оценки гимнастических упражнений	+
2. Оценка выполнения отдельных упражнений	+
3. Классификация ошибок	+
4. Общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения)	+
5. Судейская коллегия;	+
6. Классификация ошибок и сбавок за выполнение упр.	+
8. Стоимость элементов разных групп: прыжки, равновесия, вращения	+
9. Специальные требования к выполнению элементов на снарядах	+
10. Судейство отдельных элементов.	+
11. Судейство соревнований по СФП	-

12. Судейство первенства ДЮСШ среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды)	+
13. Обучение записи упражнений с помощью символов.	-
14. Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство районных и городских соревнований.	-

План физкультурно-спортивных мероприятий

№ п/п	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственные
1.	«Посвящение в юные спортсмены»—праздник	сентябрь-октябрь	Зам. директора, старший тренер-преподаватель
2.	«Знание основ безопасности в действии»	сентябрь	Зам. директора, старший тренер-преподаватель
3.	Участие в акции против наркотиков и табакокурения	ноябрь	Зам. директора, старший тренер-преподаватель
4.	Спорт вместо наркотиков	ноябрь	Зам. директора, старший тренер-преподаватель
5.	Первенство ОДЮСШ	декабрь	Зам. директора, старший тренер-преподаватель
6.	Праздник «Новогодняя елка»	декабрь	Зам. директора, старший тренер-преподаватель
7.	Открытое первенство области в г. Котовске	декабрь	Зам. директора, старший тренер-преподаватель
8.	«Папа, мама и я – спортивная семья» - праздник	январь	Зам. директора, старший тренер-преподаватель
9.	«Веселые старты»	январь	Зам. директора, старший тренер-преподаватель
10.	Открытое первенство области в г. Котовске	февраль	Зам. директора, старший тренер-преподаватель
11.	Спортсмен – патриот и защитник своей Родины	февраль	Зам. директора, старший тренер-преподаватель
12.	Первенство области младшего возраста в г. Котовске	март	Зам. директора, старший тренер-преподаватель
13.	Открытый чемпионат и	апрель	Зам. директора,

	первенство Липецкой области г. Липецк		старший тренер-преподаватель
14.	Товарищеская встреча-эстафета с командами других тренеров отделения	апрель	Ст. тренер-преподаватель отделения
15.	Первенство ОДЮСШ по спортивной гимнастике	май	Зам. директора, старший тренер-преподаватель
16.	Прощальный выпускников бал	май-июнь	Зам. директора, старший тренер-преподаватель

Информационное обеспечение:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика. Министерство спорта российской федерации, приказ от 5 февраля 2013 года № 40;
7. Гимнастика: учеб. для студ. высш. учеб. заведений; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова – М., 2009.-448 с;
8. Учебное пособие – СПб Изд – во СПб ГАФК , Карпенко Л.А, 2005;
9. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений .-М. , Terra-спорт, 2002;
10. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины); Примерная программа. – М: Сов. Спорт, 2005. – 420 с.;
11. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 2004;
12. Методика тестирования специальной физической подготовленности гимнасток 9-11 лет: методические рекомендации авт. сост. А.Ф. Родионенко, Е. Ю. Розин – М.: Советский спорт, 2012;
13. Менхин Ю. К. Физическая подготовка в гимнастике – М.: ФИС, 2009;
14. Менхин Ю.В., Менхин А.В., Оздоровительная гимнастика: теория и методика.- М.: Физ-ра и спорт, 2009.
15. Журнал «Гимнастика»-периодическое издание;
16. Теория спорта: Учебник под ред. В.П. Платонова. – Киев: Виша школа, 2007;
17. «Сетевое сообщество творческих учителей»;

18. «Открытый класс»;
19. sportgymrus.ru;
20. Sportgymnastic.borda.ru;
21. www.fcior.edu.ru;
22. pedsovet.ru;
23. www.методкабинет.рф;
24. [http:// sport-chg.ru](http://sport-chg.ru);
25. art-education.ru;
26. nsportal.ru;
27. gksport.ru;
28. studio ninaalt.