

Государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования Владимирской области
«Владимирский институт развития образования имени Л.И. Новиковой»
Центр поддержки одаренных детей «Платформа Владимир»

Принята на заседании
Экспертного совета
от «26» мая 2025 г.
Протокол № 3



УТВЕРЖДАЮ:
Проректор института

Л.В. Куликова
« 29 » мая 2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивная гимнастика»**

Уровень программы: базовый
Возраст учащихся: 8-17 лет
Срок реализации: 64 ч.

Составитель:
Ярис Н.С.,
Мастер спорта России по спортивной
гимнастике

Владимир
2025

Содержание программы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цели и задачи программы
- 1.3 Содержание программы
- 1.4 Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Список использованной литературы

1. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика «Учебно-тренировочные сборы по спортивной гимнастике» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (утверждена приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 953).

Спортивная подготовка – учебно-тренировочный процесс, направленный на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающихся, спортсменов) посредством организации систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд. Актуальность курса обусловлена тем, что предполагает ознакомление с особенностями выполнения олимпиадных задач по литературе.

Адресат программы – программа рассчитана на спортсменов 9-16 лет общеобразовательных учреждений вне зависимости от наличия или отсутствия ОВЗ, обладающих высокой мотивацией к обучению и с учетом результатов рейтинга их спортивных достижений.

Занятия проводятся очно на площадке ГАУ ДО ВО «СШОР по спортивной гимнастике им. Н.Г. Толкачева» по адресу: г. Владимир, Спортивный пер., 1.

Общее количество учебных часов – 64. Периодичность и продолжительность занятий: 8 занятий по 6 академических часов с перерывом между занятиями - 48 часов; и 2 часа в день развивающие мероприятия – 16 часов.

Формы работы: групповые (в аудитории) и индивидуальные (домашние задания).

Программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12.2012 г. №273-ФЗ);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

1.2 Цели и задачи программы

Цель: достижение максимально возможного для данного индивидуума уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта спортивная гимнастика и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Задачи:

Обучающие (предметные) – совершенствование техники и тактики вида спорта спортивная гимнастика; приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Воспитательные (личностные) – обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в виде спорта - спортивная гимнастика.

Метапредметные (Развивающие) – возможное сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов; повышение спортивной работоспособности; обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Общая физическая подготовка гимнастов (ОФП)	6	2	4	Сдача нормативов
2	Батутная подготовка	6	2	4	Сдача нормативов
3	Хореографическая подготовка	6	2	4	Сдача нормативов
4	Акробатическая подготовка	6	2	4	Сдача нормативов

5	Стойечная подготовка	6	2	4	Сдача нормативов
6	Кувырковая подготовка	6	2	4	Сдача нормативов
7	Комбинационная подготовка	6	2	4	Сдача нормативов
8	Функциональная подготовка	6	2	4	Сдача нормативов
9	Развивающая часть	16	8	8	Сдача нормативов
	ИТОГО	64	24	40	Сдача нормативов

Содержание учебного плана

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки характеризуется одновременным процессом теоретической подготовки и развитием физической подготовленности обучающихся с постепенным увеличением доли специальной физической подготовки и технической подготовки в учебно-тренировочном процессе в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Изучение и отработка новых элементов спортивной гимнастики и смежных видов спорта (батут, акробатика, элементы танца) идет «от простого к сложному», с доведением до «автоматизма» выполнения ряда подготовительных и подводящих упражнений в соответствии с возрастными, индивидуальными и гендерными особенностями обучающихся. По мере освоения базовых или так называемых «школьных» упражнений необходимо переходить к изучению элементов обязательной программы по спортивной гимнастике, утвержденной главным тренером сборных команд России в соответствии с возрастом, полом и выполненным спортивным разрядом. После овладения на достаточно стабильном уровне отдельными элементами обязательной программы нужно переходить к выполнению связок элементов, затем можно комбинировать половину необходимых упражнений на снаряде и отработке полной комбинации. Обучающимся хорошо выполняющим комбинационную работу обязательной программы можно дополнительно изучать элементы из обязательной программы последующего разряда или упражнения из таблицы элементов правил по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденными приказом Министерства спорта РФ от 27.09.2022 г. №768 и соответствующим трудности уверенно выполняемых элементов либо более высокой трудности сходных элементов. Например, элементы, выполняемые в группировке, заменяются на элементы согнувшись или прогнувшись; элементы прогнувшись выполняются с вращением вдоль продольной оси тела; изученные элементы выполняются из неудобного хвата или из другого исходного положения и т.д. Очень важно при изучении и

отработке новых элементов не форсировать техническую подготовку и включение данных упражнений в программу, при отсутствии стойкого навыка выполнения базовых элементов нельзя переходить к изучению новых элементов «родственных» групп.

После изучения и освоения наиболее сложных элементов из таблицы трудности, можно начинать комбинирование элементов из различных групп и выполнение связок элементов для получения надбавки при оценивании трудности комбинации на соревнованиях, согласно правил по виду спорта «спортивная гимнастика» и правил Международной федерации гимнастики (FIG) соответственно для спортсменов мужского и женского пола.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки высококвалифицированных спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов.

Теоретический материал преподносится в доступной для данной возрастной группы форме. По мере спортивного совершенствования спортсмена отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания.

Приобретение теоретических знаний позволяет спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера-преподавателя, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования – изучения по заданию тренера-преподавателя специальной литературы.

Тематика теоретических занятий:

Тема 1. Развитие спортивной гимнастики в России и за рубежом.

История зарождения спортивной гимнастики, как вида физических упражнений и спорта. Первые спортивные соревнования. Система международных и российских соревнований по спортивной гимнастике. Достижения сильнейших российских и зарубежных спортивных команд.

Тема 2. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний.

Санитарно-гигиенические требования к занятиям спортивной гимнастики. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при

регулярных учебно-тренировочных занятиях. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви на занятиях спортивной гимнастикой. Личная гигиена спортсмена. Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с курением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм человека.

Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Особенности возрастного развития детей и подростков. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие утомления и восстановления. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль.

Порядок осуществления врачебного контроля и медицинских обследований в спортивной школе. Необходимость врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивной гимнастикой. Причины возникновения травм и их предупреждение во время занятий. Первая помощь при несчастных случаях. Оказание первой помощи при ушибах, растяжениях, порезах, переломах, обмороке и т.д.

Дневник спортсмена. Запись учебно-тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основных показателей самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.).

Тема 5. Основы методики тренировки.

Основные принципы, средства и методы спортивной тренировки. Начальные сведения по отдельным видам подготовки спортсмена: техническая, физическая, тактическая, психологическая и др. Особенности развития общей и специальной выносливости, координации, мышечной силы, скоростных возможностей, гибкости и ловкости у детей и подростков. Педагогический контроль за развитием физических качеств. Перспективное планирование тренировки. Понятие о многолетней тренировке, ее целях и задачах. Соотношение общей и специальной физической подготовки на этапах многолетней подготовки и необходимость разносторонней подготовки юных гимнастов в спортивной гимнастике. Принципы составления специальных комплексов упражнений для самостоятельных занятий (утренняя гимнастика, задания для устранения недостатков в развитии отдельных физических качеств).

Тема 6. Психологическая и интеллектуальная подготовка.

Спортивная честь и культура поведения спортсмена. Психологическая подготовка. Воспитание целеустремленности, воли, дисциплины, трудолюбия, настойчивости, выдержки и самообладания. Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной

готовности спортсмена к соревнованиям. Необходимость сознательного отношения спортсмена к выполнению заданий, максимальной мобилизации сил и преодоления негативных ощущений на учебно-тренировочных занятиях. Понятие о чувстве «команды», дисциплине.

Тема 7. Правила, организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике.

Виды и программа соревнований по спортивной гимнастике. Календарь соревнований. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 8. Спортивный инвентарь и оборудование.

Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований. Специальная техника для подготовки снаряда к учебно-тренировочному процессу и соревнованиям. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для учебно-тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Общая физическая подготовка (ОФП).

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

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

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

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

Общая физическая подготовка направлена в основном на развитие быстроты, силы, выносливости, гибкости, координации спортсменов и включает в себя следующие виды упражнений:

- строевые упражнения;
- общие развивающие упражнения без предметов;
- общие развивающие упражнения с предметами;
- гимнастические упражнения;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры;
- легкоатлетические упражнения.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

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

Умение переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию. Умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ.

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук:

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) – отжимания в упоре лежа с отягощением.
2. Отжимания в стойке на руках на брусьях, гимнастической скамейке, стоялках.
3. В упоре на параллельных брусьях – сгибание-разгибание рук на махе назад и вперед.
4. Лазанье по канату без помощи ног.
5. Из виса на перекладине, в/ж – переворот в упор и медленное опускание («сползание») в вис.

6. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам – выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.
7. Лежа на полу – поднимание штанги, гантелей (Ж: не более 25% от собственного веса, М – 50%).
8. Из стойки штанга внизу – поднимание штанги (для Ж: не более 20% от собственного веса, М – 50%) вверх прямыми руками, не сгибая ноги.
9. Параллельные брусья (стоялки) – отжимание с плеч в упоре стоя согнувшись (тазобедренный угол не более 90°).
10. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу – поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх – опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу – дугами вперед руки вверх.
11. Кольца – размахивание в упоре (для всех групп СС).
12. Подтягивание в висе на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висе углом.
13. Упор руки в стороны опорой плечами, предплечьями на брусьях, кольцах (для мужских групп).

Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер:

1. Лежа лицом вверх на коне или возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх (голова прямо, между руками) – поднимание туловища на 15-20° выше горизонтали.
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении.
3. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений – с удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более).
4. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг).
5. Из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой.
6. Лежа на коне или возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками – поднимание ног на 15-20° выше горизонтали.
7. Высокий угол в упоре на бревне продольно на время (для женских групп).
8. То же на брусьях, помосте – на время.
9. Лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали – сгибание до полной «складки».
10. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° – перекаты боком вправо-влево.
11. Горизонтальный вис спереди ноги врозь на жерди, на кольцах (Ж), то же и ноги вместе (М).

12. Вис прогнувшись на н/ж.
13. Из виса на кольцах махом-силой с прямым телом – вис прогнувшись (М).
14. В упоре на коне с ручками – прямые перемахи вперед-назад до полного выпрямления ног в упоре сзади и спереди, не касаясь коня бедрами (М).
15. «Прилипалочка» на гимнастической стенке на время.

Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер:

1. Лежа лицом вниз на коне или возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх – поднятие туловища до горизонтали.
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении.
3. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг).
4. Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и б.).
5. Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх – удержание горизонтального положения с прямой спиной на время.
6. На кольцах, н/ж: горизонтальный вис сзади ноги врозь, ноги вместе.
7. То же махом ногами из виса сзади.
8. Удержание виса сзади прогнувшись на н/ж (Ж).

Упражнения для развития специальной выносливости:

- бег с максимальной скоростью 15-20 метров;
- челночный бег, прыжки в длину и высоту с места;
- лазание по канату на время;
- игры и игровые задания;
- прыжки через скакалку в быстром темпе;
- выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени.

Упражнения для развития ловкости:

- кувырки, перевороты, повороты;
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры;
- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений;
- зеркальное выполнение упражнений.

Упражнения на координацию.

Комплекс упражнений для тренировки чувства равновесия (выполняется на надувной платформе или на мягкой поверхности):

1. Наступите на платформу или мягкую поверхность, отведение одной ноги, вперед-назад в сторону и попытайтесь удержать равновесие.

Положение рук при этом может быть любым, главное – не размахивать ими.

2. Стоя на одной ноге: комбинация руками – (бревно).

3. Стоя на одной, ноге с закрытыми глазами.

4. Стоя на колене – удержание равновесия. Повторить 3-5 раз с каждой ноги, стараясь сохранять равновесие как можно дольше.

Упражнения с мячиком:

- Взять в руку теннисный мячик, подбросить его и поймать, повернув кисть. Повторить 5-10 раз с каждой руки. (не подкидывать мячик высоко, рука должна следовать за мячом и поворачиваться в самый последний момент).

Упражнения с палкой:

- Встать прямо, палку держать обеими руками параллельно полу, подбросить ее выше головы и поймать, скрестив руки. Повторить 5-10 раз.

Упражнения на растяжку.

Упражнения для наклона вперед:

1. Сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью тренера-преподавателя, который нажимает руками в области лопаток.

2. Стоя в наклоне вперед, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног.

3. Встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь всё глубже и глубже (ноги не сгибать).

4. Сидя ноги врозь, наклон вперед с помощью.

Упражнения для овладения мостом:

1. Наклоны назад, касаясь стенки руками.

2. Стоя на коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться коснуться руками пола.

3. Сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, согнуть ноги и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать.

4. Стоя спиной к стенке, наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост.

5. Лежа на спине, согнуть ноги и упереться руками за головой.

6. Стоя, наклоном назад мост с помощью тренера-преподавателя.

Упражнения на поднятие ног:

1. Махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо).

2. Встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса, приседать на опорной ноге, удерживать прямую ногу над рейкой.

3. Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера-преподавателя (не допускать болевых ощущений).

4. Стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперёд, назад, в сторону с отягощением (не более 2-3% от веса).

Упражнения для гибкости в плечевом поясе:

1. Круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочерёдно, последовательно и одновременно.

2. То же с гантелями, с утяжелителями.

3. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, поролоном, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в И.П.

4. Из положения лежа, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в И.П.

5. В висе на перекладине: выкрут назад.

6. Сед на пятках, согнуть правую руку за голову, левую за спину (сцепить, соединить ладони, держать 20-30 сек, то же с другой руки (поменять руки), держать 20 сек.).

7. Руки за спину, ладони соединить, отвести максимально назад – держать 20-30 сек.

Упражнения для овладения шпагатами:

1. Из упора лёжа ноги врозь, носки повёрнуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо – левым бедром.

2. Стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь. Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже.

4. То же, но встать одной ногой на 2-3 рейку.

5. Из седа ноги врозь, опираясь на руки вперёд, встать на ноги и вернуться в И.П.

6. Шпагат, правая вперед (для гимнасток высокой квалификации пятка правой ноги на возвышении от 10 до 20 см). Держать от 30 сек до 1 мин. То же левая вперед, то же в прямом шпагате.

7. Спиной к опоре, правая впереди, партнеру пружинистым движением поднять ногу на предельной высоте 10-20 с., расслабить мышцы бедра, партнер пружинистым движением поднимает ногу вперед до предела и т.д. Повторить 3-4 раза каждой ногой. Обратить внимание на выворотное положение бедра работающей ноги, опорная – в свободной позиции.

8. То же, стоя боком к опоре (близко, касаясь бедром опоры). Партнер стоит сзади занимающегося, одной рукой поднимает ногу, другой удерживает грудную клетку в положении прямо. Опорная и работающая нога выворотны.

8. То же, стоя лицом к опоре (близко) в I закрытой позиции. Пружинистые движения ногой назад (невыворотно) с помощью партнера.

9. То же, стоя лицом к опоре на расстоянии слегка согнутых рук, опорная нога в свободной III позиции.

10. То же, стоя лицом к опоре на расстоянии вытянутых рук с наклоном вперед.

Упражнения для растяжки голеностопного сустава:

- из седа на пятках, перейти в упор на оттянутых носках.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ДЕВУШКИ).

В хореографической подготовке гимнасток можно выделить несколько наиболее характерных этапов по освоению элементов хореографической «школы» базовая хореографическая подготовка, «профилирующий этап», этап по освоению разновидностей «профилирующих» элементов, «этюдный» этап.

К элементам хореографической «школы», т.е. простейших навыков, с которых начинается хореографическая подготовка, относятся:

1. Элементы классического танца у опоры, затем на середине в усложненном варианте (отдельные движения выполняются самостоятельно, без соединения в комбинации, темп от медленного до среднего).
2. Элементы народного танца: простейшие движения народно-сценического тренажа у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере русских, украинских, молдавских, белорусских, башкирских танцев, основные шаги танцев.
3. Элементы историко-бытовых танцев: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, вальса, галопа, и т.п.
4. Разновидности ходьбы и бега.
5. Волны, полуволны, пружинные движения руками.
6. Равновесие на двух ногах, на полупальцах.
7. Владение навыком простейших прыжков на одной ноге, на двух ногах, на месте с продвижением вперед, назад, в сторону.
8. Ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма, темпа, музыкальной динамики на простейших движениях (ходьбы, бега подскоках), в музыкальных играх.

К базовой хореографической подготовке относятся:

- подготовительные движения классического танца (plie, battement, rond de jambe, developpe и их разновидности);
- народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине;
- историко-бытовой и современный танцы (соединения из простых шагов на 16-32 такта);
- современный танец (освоение подготовительных упражнений);
- владение техническим правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах и на одной ноге;
- владение техникой отталкивания и приземления;
- владение техникой приземления после прыжка перекатом пальцев на всю ступню («мягкое приземление»);

- владение техникой расслабления последовательными движениями рук и тела.

Следующий этап хореографической подготовки – профилирующий. Основным содержанием данного этапа становится освоение профилирующих элементов, т.е. ключевых движений, ведущих к освоению целого семейства родственных по структуре движений.

Например, прыжок шагом находится в центре семейства структурно-родственных упражнений: прыжка шагом кольцом, прыжка шагом сгибая-разгибая ногу, прыжка шагом с поворотом на 90°, 180°, прыжка шагом в аттитюде и др. Он является наиболее простым по сравнению с другими прыжками в техническом отношении. В то же время техническая основа, приобретенная при его освоении, достаточна для изучения упражнений данного типа.

На этапе разносторонней технической подготовки осваиваются разновидности профилирующих элементов, умения выполнять их в различных сочетаниях.

Для заключительного этапа характерна этюдная работа. Выбор музыкальных жанров для композиций групповых упражнений определяет характер этюдной работы.

Можно выделить несколько типичных для гимнастики видов этюдной работы:

1. Эмоциональный (героический, лирический, романтический, гротескный).
2. Характерно-образный (русский, испанский, цыганский, восточный).
3. Современный.

Следует отметить, что на всех этапах элементы школы движения базовой хореографической подготовки (в виде экзерсиса у опоры на середине) приобретают вспомогательную функцию. С помощью хореографии решается одна из основных и наиболее сложных задач становления мастерства в гимнастике – это проблема воспитания выразительности движений.

Примерная последовательность упражнений в занятии.

I. Подготовительная часть:

1. Разновидности ходьбы.
2. Разновидности бега.
3. Танцевальные шаги, комбинации.
4. Общеразвивающие упражнения.

II. Основная часть:

1. У опоры:
 - 1) demi plie, grand plie с различными движениями руками в сочетании с волнами, выпадами, наклонами;
 - 2) различные варианты battement tendu;
 - 3) варианты battement tendu jete;

- 4) варианты rond de jambe par terre с волнами, взмахами, наклонами, выпадами;
 - 5) варианты battement fondu;
 - 6) варианты battement frappe;
 - 7) rond de jambe en l'air;
 - 8) developpe; releve lent в сочетании с равновесиями, наклонами, поворотами;
 - 9) упражнения на растягивание;
 - 10) grand battement jete в сочетании с поворотами, прыжками, равновесиями;
 - 11) прыжки.
2. На середине ковра:
- 1) упражнения для рук и корпуса на основе классических port de bras;
 - 2) упражнения для рук народных танцев, целостные волны, различные наклоны;
 - 3) упражнения на равновесие;
 - 4) туры lents, различные повороты;
 - 5) сочетание равновесий, поворотов с элементами акробатики: перекаты, перевороты, шпагаты, мосты;
 - 6) малые прыжки: temps leve; changement de pieds; pas echange; jete и т.д.;
 - 7) большие гимнастические прыжки на месте, с разбега и прыжки с элементами акробатики.

III. Заключительная часть:

1. Упражнения для рук.
2. Упражнения на растягивание умеренной интенсивности.
3. Различные танцевальные элементы и соединения.
4. Упражнение на расслабление.

Для правильного построения урока хореографии принципиальным является не только правильная последовательность, подбор движений, но и чередование нагрузки и отдыха.

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (ЮНОШИ).

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

На этапе начальной подготовки.

Упражнения у опоры:

1. Demi plie, grand plie по 1-й, 11-й свободным позициям.
2. Battement tendu simple вперед, назад, в сторону, крестом.
3. Battement tendu demi plie.
4. Battement tendu jete вперед, назад, в сторону, крестом.
5. Grand battement jete.
6. Прыжки по основным позициям классического танца (первой и второй свободным), со сменой позиции ног лицом к опоре.
7. Выпады лицом к опоре.
8. Наклоны вперед, назад, в стороны (port de bras).

Упражнения на середине ковра:

1. Ходьба: с носка, на полупальцах, на полупальцах в полуприседе, выпадами, с махами (grand battement jete).
2. Прыжки по основным позициям классического танца (первой и второй свободным), со сменой позиции ног.
3. Вертикальные прыжки, прыжки с поворотом на 180°, 360°.
4. Прыжки вертикальные с приходом в глубокий присед.
5. Повороты приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

1. Выполнение пройденных элементов в соединениях.
2. Упражнения на растягивания лицом к опоре, свободная нога впереди (demi plie на опорной, наклоны вперед; то же в сторону, то же близко к опоре, то же в сторону на расстоянии длины ноги – нога в сторону).
3. Battement tendu passe par terre, battement developpe, grand battement jete.
4. Освоение приставных, переменных шагов, шагов польки, галопа, вальса.
5. Элементы русских танцев: основной ход, «веревочка», присядка, ползунок.

Партерная хореография:

1. Переднее равновесие, боковое равновесие у опоры и на середине.
2. Повороты: соединения из пройденных элементов, разноименный одноименный поворот на 360°.
3. Повороты махом ноги вперед, назад (у опоры и на середине).
4. То же в выпад.
5. Поворот махом ноги вперед, назад в падение лежа.
6. Прыжки по основным позициям ног.
7. Вертикальные прыжки с поворотом на 180°, 360°.
8. Прыжки согнув ноги, согнувшись («щучкой»), прыжки ноги в сторону толчком двух ног.
9. Подскоки с одной ноги на другую, подскоки.

На этапе спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства.

Элементы классического танца (у опоры):

1. Соединения из пройденных элементов. Battement frappe, battement double fondu, grand battement passe, grand battement jete pointe, grand battement balance.

2. Упражнения на растягивание лицом и боком к опоре в сочетании с подъемом на полупальцы.

Равновесия, повороты, прыжки:

1. Соединения из ранее пройденных элементов.

2. Переднее равновесие в сочетании с падением в упор лежа, с переходом в шпагат, переднее равновесие с удержанием рукой.

БАТУТНАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Ровные прямые прыжки стоя. Это самое главное упражнение – потому что, пока воспитанники не научатся хорошо толкаться и чувствовать свое тело в воздухе – дальше двигаться не стоит. Для хорошего выталкивания надо следить, чтобы ягодичные мышцы были напряжены, таз держать чуть вперед, спина прямая. Руки держатся перед собой или помогают движениями выталкиваться вверх, плечи подаются вверх. Нужно продавливать сетку вниз – чтобы она вытолкнула вверх, подольше находясь на ней. Ноги не сгибаются. В полете необходимо контролировать свое тело, избегать мелких движений рук и ног для поддержания равновесия. Взгляд направляется не под ноги, а в произвольную точку на стене на уровне взгляда.

1. Прыжки с группировкой – в полете захват и удержание группировки. Важно следить за ровным положением корпуса. Группировка достигается не наклоном корпуса – это ведет к потере равновесия, а подтягиванием ног, что в свою очередь происходит за счет работы мышц пресса (отдельно группировку можно отрабатывать, лежа на полу или в висе на перекладине). Необходимо не просто коснуться руками голеней, а зафиксировать группировку на некоторое время.

4. Прыжки сидя (ноги вперед прямые). Сначала из положения стоя прыжки вверх, прямые ноги поднимаются под прямым углом с приземлением на сетку сидя, прыжок вверх в исходное положение. Следующее упражнение – прыжок в сед – повторить три прыжка сидя – снова встать на ноги. Продолжение – выпрыгивание в положение сидя, прыжок с разворотом на 180 градусов.

5. Прыжки на спине. Главное – синхронизировать выдергивания вверх руками и ногами.

6. Прыжки на животе.

Из последних трех можно составлять самые разные комбинации. Например, на ногах — сидя – на спину – поворот на 180 градусов на спину – в сед – на живот... И так до бесконечности, в разных вариациях.

7. Вращения в горизонтальной плоскости. 180, 360, 540... градусов.

Главное – следить за тем, чтобы сначала выполнять выталкивание и только потом начинать вращение. Необходимо следить за осью вращения, чтобы она не заваливалась вправо-влево. В начале отработки можно

выполнять вращения столбиком с небольшой амплитудой и после приобретения уверенности постепенно увеличивать амплитуду. Когда получается вращение столбиком – можно начинать группироваться во вращении. Обязательно тренировать вращения в обе стороны.

8. **Подводящее упражнение к сальто вперед.** Прыжок вверх, делаем в воздухе кувырок вперед и приземляемся на спину. Подводящее упражнение – несколько обычных кувырков на сетке. Для безопасности на сетку можно положить гимнастический мат.

9. **Подводящее упражнение к сальто назад** – с ног прыжок на спину, и со спины переворот назад с приземлением на ноги.

10. **Подводящее к боковым вращениям.** Исходное положение: стоя на сетке, линия плеч была вдоль широкой стороны. Прыжком через плечо приземление на спину и затем снова через другое плечо в исходное положение.

Батутная подготовка характеризуется постепенным усложнением изучаемых и отрабатываемых элементов и их соединений в зависимости от этапа и года реализации спортивной подготовки. Для перехода к изучению следующего по сложности элемента батутной подготовки (акробатического элемента) необходимо до автоматизма «закрепить» предыдущий элемент, придерживаясь принципа «от простого к сложному». Данный принцип используется как в рамках одного занятия, так и в процессе годовой спортивной подготовки. Упражнения могут выполняться как на сетке, так и с приземлением в поролоновую яму или на жесткую опору, с применением различных видов страховки и без нее.

1.4 Планируемые результаты

Результаты обучения.

По окончании обучения учащиеся:

- набрали необходимую физическую форму;
- улучшили техническую подготовку;
- ознакомились с новыми элементами для усложнения программы.

Результаты воспитывающей деятельности.

Учащиеся будут:

- знать правила вида спорта;
- понимать необходимость правильного питания;

Результаты развивающей деятельности.

Учащиеся будут:

- обладать широким кругозором.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный график

№ п/п	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	02.06	Очная	6	ОФП	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Сдача нормативов
2	02.06	Очная	2	Судейский семинар	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Беседа
7	03.06	Очная	6	Батутная подготовка	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Сдача нормативов
8	03.06	Очная	2	Изучение техники безопасности	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Беседа
9	04.06	Очная	6	Хореографическая подготовка	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Сдача нормативов
10	04.06	Очная	2	Учебно-познавательный фильм о спорте	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Беседа
11	05.06	Очная	6	Акробатическая подготовка	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Сдача нормативов
12	05.06	Очная	2	Судейский семинар	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Беседа
13	06.06	Очная	6	Стойечная подготовка	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Сдача нормативов
14	06.06	Очная	2	Как стать чемпионом: из личного опыта тренеров	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Беседа
15	09.06	Очная	6	Кувырковая подготовка	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Сдача нормативов
16	09.06	Очная	2	Взгляд в прошлое (рассказ об истории школы)	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Беседа
17	10.06	Очная	6	Комбинационная подготовка	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Сдача нормативов
18	10.06	Очная	2	Изучение техники безопасности	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Беседа
19	11.06	Очная	6	Функциональная подготовка	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Сдача нормативов

20	11.06	Очная	2	Учебно-познавательный фильм о спорте	СШОР, Спортивный переулок, д.1	Беседа
----	-------	-------	---	--------------------------------------	--------------------------------	--------

2.2 Условия реализации программы

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;

При проведении учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях по спортивной гимнастике предъявляются определенные требования к спортивной экипировке, оборудованию и спортивному инвентарю.

2.3 Формы аттестации

Выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

2.4 Оценочные материалы

Оценка общей физической и специальной физической подготовки согласно нормативам общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение 1).

2.5 Методические материалы

При реализации программы используются следующие образовательные технологии:

- 1) знаково-контекстное обучение;
- 2) проблемное обучение, направленное на активизацию познавательной деятельности учащихся;
- 3) игровое обучение, повышающее мотивацию слушателей к овладению знаниями и умениями, формируемыми в ходе изучения материала.

Образовательные технологии, используемые при реализации программы предполагают следующие формы учебных занятий: лекция-дискуссия, командная игра, занятие-исследование.

2.6 Список использованной литературы

1. «Базовая подготовка юных гимнастов на коне». М.: ФКиС, 1988
2. Вайцеховский «Книга тренера» М.: ФКиС
3. Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте». М.: ФКиС, 1977
4. Гавердовский Ю.К. «Гимнастическое многоборье (мужские виды)». М.: Советский спорт, 1987
5. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М. «Программа спортивная гимнастика (мужчины, женщины) М.: Советский спорт, 2005
6. Деркач А.А., Исаев А.А. «Педагогическое мастерство тренера». М.: ФКиС, 1981
7. Манина Т.И., Водопьянова Н.Е. «Эта многоликая гимнастика». СП: Лениздат, 1989
8. Менхин Ю.В. «Отбор в спортивной гимнастике». Малаховка: МОГИФК, 1987
9. Родионенко А.Ф., Розин Е.Ю., Юшин А.Б. «Методика тестирования спортивной подготовленности» Федерация спортивной гимнастики России. М.: Советский спорт, 2012
10. Родионенко А.Ф., Сучилин Н.Г. «Упражнения на кольцах». М.: ФКиС, 1978
11. Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие). Малаховка: МОГИФК, 1986
12. Смолевский В., Менхин Ю., Силин В. «Гимнастика в трёх измерениях» М.: ФКиС, 1979
13. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие). М.: Советский спорт, 2010

Приложение 1.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)
для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного
мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	Девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,8	8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,8	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более	
			12,5	-
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
			-	10,0
2.3.	Исходное положение - упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Исходное положение - упор в	количество	не менее	

	положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	раз	-	5
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			20	
2.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.8	Исходное положение - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее	
			10	-
2.9.	Из исходного положения - стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			-	15
2.10.	Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			5	-
2.11.	Исходное положение - стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	5
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			30	
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения.	с	не менее	
			-	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			