

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой в области физической культуры и спорта «Спортивная гимнастика: дополнительная предпрофессиональная программа» (срок реализации:7 лет). В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

**Основными задачами реализации рабочей программы является:**

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

**Критерии результативности реализации Программы:**

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по спортивной гимнастике;

-формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

**Программа направлена на:**

- отбор одаренных детей;

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;

- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

**Основные задачи этапа:**

- формирование общей культуры обучающихся на основе усвоения программ;

- укрепление здоровья, улучшение и развитие физической подготовки;

- воспитание у обучающихся интеллектуальных и нравственных способностей;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;

- выявление способностей у детей;

- прохождение медицинского контроля и выявление противопоказаниям к занятиям спортивной гимнастикой;

- углубленное определение двигательных качеств, координационных способностей и вестибулярной устойчивости;

- усиленные занятия ОФП и СПФ, как основная база для дальнейшего освоения гимнастической техники;

- выполнение нормативных требований, согласно квалификационной программе.

**Наполняемость групп и объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся (в академических часах).**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этап обучения** | **Минимальная наполняемость группы (чел)** | **Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах** | **Требования по физической и спортивной подготовки** |
| ТЭ 3 г.о. | 10-12 | 18 | Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке. Выполнение 3,2,1 спортивного разряда |

**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **3 года обучения** |
| Теория и методика ФК и спорта, % | **5** |
| Физическая подготовка, % | **17** |
| Общая физическая подготовка, % | **6** |
| Специальная физическая подготовка, % | **11** |
| Избранный вид спорта, % | **47** |
| Хореография, % | **22** |
| Самостоятельная работа, % | **9** |
| Всего, % | **100** |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Разделы подготовки** | **Этапы подготовки** |
| тренировочный |
|  | Год обучения | 3 |
| Количество часов в неделю | 18 |
| Количество занятий в неделю | 6 |
| **1** | **Теория и методика физической культуры и спорта, час** | 40 |
| **2** | **Физическая подготовка** | 271 |
| 2.1 | Общая физическая подготовка, час | 94 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка, час | 177 |
| **3** | **Избранный вид спорта, час**  **(спортивная гимнастика)** | 385 |
| 3.1 | Технико-тактическая подготовка, час | 234 |
| 3.2 | Психологическая подготовка, час | 16 |
| 3.3 | Инструкторская и судейская практика, час | 12 |
| 3.4 | Восстановительные мероприятия и медицинское обследование, час | 19 |
| 3.5 | Участие в соревнования, час | 94 |
| 3.6 | Итоговая и промежуточная аттестация, час | 10 |
| **4** | **Хореография и (или)**  **акробатика, час** | 170 |
| **5** | Самостоятельная работа | 70 |
| Всего часов | | 936 |

Примерный учебный план-график распределения учебных часов.

**Учебно-тренировочный этап 3-й год обучения.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел подготовки | **ча**  **сы** | **Сентябрь** | **Октябрь** | **Ноябрь** | **Декабрь** | **Январь** | **Февраль** | **Март** | **Апрель** | **Май** | **Июнь** | **Июль** | **Август** |
| Теория и методика физичес-кой культуры и спорта | **40** | **4** | **4** | **4** | **4** | **2** | **4** | **4** | **4** | **4** | **2** | **2** | **2** |
| Физичес-кая подготовка | **271** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **24** | **17** | **14** |
| Избран-ный вид спорта | **385** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **35** | **20** | **15** |
| Хореография и (или) акроба-тика | **170** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **15** | **10** | **10** |
| Самостоятельная работа | **70** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **5** | **10** | **10** |
| Всего часов: | **936** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** | **78** |

**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть Программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА**

**ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА – 40ч.**

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения обучающимися определённого минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Методы – это способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся. Способ выполнения упражнения характеризуется следующим: сколько раз выполнять упражнения, как при этом дышать, как сочетать напряжение работающих мышц с их расслаблением, как восстановить силы после интенсивной и продолжительной мышечной работы. Гимнастические упражнения отличаются от других видов физических упражнений тем, что не все они заимствованы из жизненной практики людей, как в игре, туризме и спорте. Большинство из них специально разработано для более целенаправленного и эффективного воздействия на отдельные органы и системы организма, психические и личностные свойства занимающихся, для обогащения их опытом – двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, нравственным и др. Комбинации из сложных гимнастических упражнений – прекрасное зрелище! Гимнастике присущ метод строго регламентированного упражнения и организации деятельности занимающихся по заранее разработанной тренером программе обучения. Им же создаются оптимальные условия для успешного овладения новыми упражнениями путем планирования их в соответствие с принципами дидактики; предусматривается эмоциональный фон занятии; активизируется воля, мыслительная и двигательная деятельность; формируется положительное отношение занимающихся к овладению изучаемыми упражнениями и к занятию в целом. Этот метод реализуется в следующих методических особенностях гимнастики: Возможность разложить каждое упражнение на части, фазы и изучать его сначала по частям, а затем в целом. Аналитический характер упражнений позволяет применять их для решения конкретных педагогических или оздоровительных задач. С их помощью можно избирательно развивать мышечную силу, повышать функциональные возможности отдельных органов и систем организма, воздействовать на психические и личностные свойства занимающихся, формировать двигательные умения и навыки.

В гимнастике существует бесчисленное множество самых различных по структуре движений, способам выполнения, энергетическому, информационному, психологическому обеспечению упражнений. Из них могут составляться комплексы для решения многих задач. Кроме того, каждое отдельное упражнение в зависимости от метода выполнения может быть многофункциональным.

С помощью одного и того же упражнения за счет изменения способа его выполнения и дозировки нагрузки можно целенаправленно воздействовать на разные функции организма, психические и личностные свойства занимающихся, развивать у них способности к тому или иному виду учебной, спортивной, профессиональной деятельности. Можно определить пульсовую стоимость каждого включенного в тренировку упражнения, на ее основе составлять примерную кривую физиологической нагрузки и управлять ее величиной в ходе тренировке.

- ***Возможность*** усложнять упражнения за счет изменения исходных положений, соединения их в связки, включения в комбинации, выполнения в условиях мышечного, умственного утомления, эмоционального возбуждения или угнетения, на разных снарядах, в разных условиях внешней среды. - Возможность выполнять упражнение под музыкальное сопровождение, подбирать упражнения под характер музыкального произведения или, наоборот, индивидуальный стиль исполнения на соревнованиях.

- ***Возможность*** строгой регламентации педагогического процесса, позволяющий четко организовать занятия и активизировать деятельность занимающихся. Гимнастика – технически сложный вид спорта, успехи в котором во многом зависят не только от двигательных способностей, моторного таланта спортсмена, его физической трудоспособности, но и от мыслительной работы, знания основ теории и методики подготовки в спортивной гимнастике.

***Основными задачами теоретической подготовки в гимнастике являются:*** освоение знаний по технике упражнений, закономерностей обучения движениям, научных основ формирования физических, психофизических и психических качеств, принципов и методов управления спортивной формой, планирования и контроля нагрузок, основ врачебного контроля и самоконтроля, построения режима работы и отдыха, правил личной гигиены, закаливания, принципов питания в спорте. Для гимнастов важны также навыки составления комбинаций произвольных упражнений, их оценки, значение принципов и правил судейства.

***Методика теоретической подготовки и воспитания культуры занимающихся включает*** в себя использование всех доступных тренеру и спортсмену средств и форм деятельности, содействующих активизации и повышению эффективности их мышления, расширению теоретической подготовленности и повышению профессиональной и общей культуры.

***К основным средствам и формам теоретической подготовки (как для гимнастов, так и самого тренера) относятся:*** специальные теоретические занятия, «информации», просмотры, беседы и обсуждения, дискуссии, диспуты, использование средств массовой информации, наблюдения на соревнованиях, общение с товарищами, спортсменами различной квалификации, чтение и самостоятельная работа над книгой, публикациями по спорту, «рассуждения» и мысленные упражнения. Практическое решение задач, связанных с теоретической подготовкой гимнастов, сводится к трем основным методическим формам.

***Первая из них*** – теоретико-методическое совершенствование в ходе непосредственного тренировочного процесса. Работая от подхода к подходу, воспринимая замечания тренера, сопоставляя их с собственными представлениями о движении, гимнаст, гимнастка учатся понимать существо формирования двигательного навыка, особенности тренировочного процесса, специфику выполнения упражнения на оценку, в том числе на соревнованиях. Аналогичным образом профессионально совершенствуется и сам тренер, постоянно общаясь с учениками и коллегами, воспринимая от них многие детали, связанные с особенностями обучения упражнениям, тренировочного процесса, выступлений на соревнованиях и ведя соответствующие педагогические наблюдения.

***Другая*** (принципиально необходимая, но неопределенно мало используемая в гимнастике) форма работы – специальные теоретико-методические занятия, для которых должно отводиться время в еженедельном расписании, например – в «разгрузочные» дни. Тематика данных занятий может быть весьма разнообразной и охватывает все основные проблемы подготовки гимнастов и гимнасток: планирование и контроль тренировочного процесса, тренировочные нагрузки, техника упражнений, вопросы психологии учебно-тренировочного и соревновательного процесса, ведение личной документации, дневника и др. все занятия такого рода должны проводиться тренером или, по необходимости, приглашенным специалистом. В частности, проблемы медицинского, функционального контроля и самоконтроля, первой медицинской помощи, профилактики, гигиены, закаливания и др. должны освещаться при участии врача.

***Третья*** форма, содействующая теоретико-методическому совершенствованию – самостоятельная работа обучающихся по анализу, прежде всего, собственного учебно-тренировочного и соревновательного процесса. Это означает, в частности, грамотное ведение личного дневника, записей, отражающих особенности учебно-тренировочных занятий, контроль элементов подготовленности, объем и интенсивность нагрузок, понимание техники движений, особенностей обучения, результаты соревнований.

**Перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке.**

**Учебный план по теоретической подготовке.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Т Е М Ы** | **ТЭ 3г.о.** |
| Техника безопасности, правила внутреннего распорядка образовательного учреждения | **1** |
| Физическая культура и спорт РФ | **1** |
| История развития спортивной гимнастике в РФ и за рубежом | **1** |
| Морально-волевая и психологическая подготовка | **6** |
| Профилактика травматизма при занятии спортивной гимнастикой | **4** |
| Гигиена личная и общественная | **2** |
| Врачебный контроль и самоконтроль при занятии спортивной гимнастикой | **4** |
| Закаливание организма, режим и питание спортсмена | **2** |
| Влияние занятий спортивной гимнастике на строение и функции организма спортсмена | **2** |
| Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП | **3** |
| Теоретические основы упражнений спортивной гимнастики | **3** |
| Оборудование и инвентарь для занятий спортивной гимнастикой | **2** |
| Правила и регламент проведения соревнований по спортивной гимнастике | **3** |
| Установка на соревнование, просмотр и анализ | **4** |
| Изучение и анализ печатных и видео учебных материалов (самоподготовка) | **2** |
| Всего | **40** |

**1.ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ, ПРАВИЛА ВНУТРЕННЕГО РАСПОРЯДКА ОБРАЗРВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ. (1ч).**

Требования техники безопасности в процессе реализации программы по спортивной гимнастике. Режим образовательного процесса, права и обязанности обучающегося, поощрение и дисциплинарное воздействие, защита прав обучающихся.

**2.ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ. (1ч)** .

Органы государственного управления физической культурой и спортом в России, области. НОК и спортивные федерации. Физическая культура и спорт в система образования. Обязательные занятия по физической культуре. Клубы, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, школы высшего спортивного мастерства. Общественно-политическое и государственное значение спорта в России. Массовый характер российского спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступления российских спортсменов в международных соревнованиях в деле укрепления мира между народами. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по спортивной гимнастике.

**3. РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ. (1ч).**

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

**4.МОРАЛЬНО-ВОЛЕВАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. (6ч)** Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсмена. Индивидуальный подход к учащимся в зависимости от типа нервной деятельности – темперамента и психологических особенностей. Организационно-педагогические приемы для развития волевых качеств гимнаста. Психологическая подготовка до, вовремя, и после соревнований. Участие в соревнованиях – необходимое условие проверки и совершенствование морально-волевых качеств. Влияние коллектива и тренера-преподавателя на психологическую подготовку спортсмена. Средства и методы совершенствования морально-волевых качеств.

**5.ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА ПРИ ЗАНЯТИИ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ. (4ч.)**

Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях спортивной гимнастикой и их профилактика. Правила использования гимнастических снарядов и другого подсобного инвентаря. Страховка, помощь и самостраховка, как меры предупреждения травматизма.

**6.ГИГИЕНА ЛИЧНАЯ И ОБЩЕСТВЕННАЯ. (2ч)**

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

**7.ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ. (4ч)**

Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий спортивной гимнастикой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля. Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий, возбуждающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приёмы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятия спортивной гимнастикой, меры их профилактики. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электро травмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приёмы искусственного дыхания и не прямого массажа сердца.

**8.ЗАКАЛИВАНИЕ ОРГАНИЗМА, РЕЖИМ И ПИТАНИЕ СПОРТСМЕНА. (2ч)**

Значение закаливание. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода. Режим. Роль режима. Режим учёбы, отдыха, питания, занятия, сна. Весовой режим. Допустимые величины регуляции веса тела в зависимости от ростовых показателей. Питание. Энергетическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Питьевой режим.

**9.ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА. (2ч)**

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

**10.ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ОФП И СФП. (3ч)**

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

**11. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УПРАЖНЕНИЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ(3ч)**

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

**12.ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКОЙ. (2ч)**

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

**13.ПРАВИЛА И РЕГЛАМЕНТ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ. (3 ч)**

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

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 271ч.**

***ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 94ч.***

Общая физическая подготовка (ОФП) – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой. Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности. С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач. Одна из них – общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, плавать, передвигаться на лыжах, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, некоторыми приемами единоборств, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами. Эти средства ОФП могут активно использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок, характерных для спортивной гимнастики.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих гимнастов с учетом специфики как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики- необходимы гимнасту для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробегом коротких дистанций, выполнением прыжков; лыжи, плавание, кросс, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем (часто отстающих у гимнастов); игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим гимнастам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений. 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 Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости: Строевые упражнения, общие развивающие упражнения без предметов, общие развивающие упражнения с предметами, гимнастические упражнения, акробатические упражнения, подвижные игры, легкоатлетические упражнения.

***СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА - 177ч.***

Специальная физическая подготовка (СФП) в гимнастике – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций. Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д. Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работ, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом, особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности – прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и т.д.

Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям. Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцировочные способности, вестибулярная устойчивость и др.) – одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренер должен знать особенности структуры двигательных качеств каждого гимнаста, характерные недостатки в его подготовке, знать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения. К часто встречающимся недостаткам СФП относятся, например, слабые мышцы-разгибатели (как ног, так и всего тела) и, как следствие – дефицит, силы скоростно-силовых возможностей, необходимых для отталкиваний. Следствием слабости мышц спины, особенно в поясничном и грудном отделах, являются ошибки в осанке, потеря «линии» при исполнении упражнений на перекладине, брусьях и т.д. Недостаточная активная гибкость в нижнем отделе позвоночника, тазобедренных суставах – причина неполного сгибания, «складывания» при перемахах, продевах и др. Отсутствие хорошей подвижности в плечевых и тазобедренных суставах отрицательно сказывается на классе выполнения элементов на коне, бревне, в вольных упражнениях. Неподготовленность мышц бедра, голени, связочного аппарата голеностопного сустава к работе в уступающе-останавливающем режиме часто является причиной не только ошибок в приземлениях, Нои серьезных травм.

Важно подчеркнуть, что тренирующее воздействие, обусловленное многократным выполнением самих себе различных гимнастических элементов, соединений, соревновательных комбинаций, заменить СФП никак не может. Только при правильно спланированной (в том числе индивидуализированной) СФП потенциал двигательных возможностей гимнастов будет постоянно наращиваться в соответствии с принципом опережающего развития и эффективно сопрягаться с технической подготовкой на каждом виде гимнастического многоборья. Установлено, что СФП наиболее эффективна только тогда, когда она осуществляется в единстве с общефизической подготовкой. При этом, однако, нужное соотношение средств ОФП и СФП зависит от этапа многолетней тренировки. Вместе с тем ошибочна практика, когда при подготовке к соревнованиям гимнасты полностью отказываются от средств ОФП, таких как утренний бег, прогулки, подвижные игры, купание в бассейне и т.д. Также имеют место случаи, когда тренеры в соревновательном мезоцикле резко сокращают или вовсе прекращают работу над СФП, не учитывая при этом, что отстающие физические качества нуждаются в постоянном, систематическом совершенствовании.

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Упражнения для развития быстроты:**

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

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

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

**Упражнения для развития специальной выносливости:**

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

**Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):**

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

**Упражнения для развития ловкости:**

- кувырки, перевороты, повороты, - эстафеты с элементами акробатики,

- подвижные игры,

- выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений,

-зеркальное выполнение упражнений,

- упражнения на координацию (ходьба по бревну).

**Упражнения для развития гибкости:**

- наклоны и повороты - упражнения на растягивание,

- прогибания,

- сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.)

- вращения и махи.

**ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА – 385ч.**

**(Спортивная гимнастика)**

**ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 234ч.**

Преимущественное внимание должно уделяться своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования гимнаста. Особую роль играет освоение базовых упражнений, являющихся ядром целых семейств структурно-родственных упражнений, т.е. профилирующих упражнений. Освоение базовых упражнений предполагает тщательную проработку учебных и соревновательных упражнений всех уровней сложности.

Это: школа – элементарные навыки, связанные с начальными основами техники и стилем исполнения на всех видах многоборья; - базовые блоки – сложные навыки, входящие в состав целостного движения – бросковые махи, отталкивания ногами и руками, сальтовые вращения в полете, повороты вокруг продольной оси, балансирование в стойках на руках и ногах, приземление и др. Яркий образец упражнений типа «базового блока» т.н. «санжировки», несущие в себе целый комплекс полезных навыков, необходимых для исполнения маховых движений на перекладине и брусьях разной высоты; - профилирующие элементы – целостные базовые движения, представляющие семейства структурно и технически родственных упражнений и наиболее эффективные в плане положительного переноса навыка на другие упражнения этого семейства; - базовые соединения и комбинации (с включением необходимых базовых элементов различных уровней сложности и их соединений, также требующих выработки специальных навыков связующих действий).

Совершенствование сложных базовых навыков, особенно профилирующих, требует выполнения не только формальных условий разучивания, но и специальных, в том числе параметрических условий, связанных со скоростью движения, высотой или дальностью полета, количеством успешных контрольных повторений, способностью выполнять упражнение в различных соединениях, в различном физическом состоянии и, что в особенности важно, со способностью сознательно варьировать движение по параметрическим и структурным признакам, что является основной надежности исполнения и гарантией сохранения пластичности навыка, необходимой для его совершенствования, модернизации и т.д. Совершенствование и поддержание навыков исполнения базовых упражнений должно предусматривать регулярное повторение и подкрепление не только тех базовых элементов, которые соответствуют уровню текущей подготовленности (квалификации) гимнаста, но и ранее освоенных элементов относительно невысокой трудности, сохраняющих свое базовое значение. Упражнения, составляющие программный материал технической подготовки (ТП), осваиваются на основе методики, имеющей определенную специфику. Она сводится к необходимости применения ряда приемов, позволяющих осуществлять ТП наиболее рационально и эффективно. Прежде всего, это касается формы и методики предъявления заданий. Регламентация задания. При разучивании и совершенствовании базового упражнения необходимо отсекать, в меру технических возможностей, все ненужные в данном конкретном случае компоненты движения. Концентрация элементов. Многие базовые упражнения представляют собой технические «мелочи», которые могут рационально компоноваться в одном более емком упражнении (комбинации), предназначенном для выполнения в едином подходе. Характерный прием этого рода – циклизация движений, когда в одном подходе может не однократно, в технически удобной форме повторяться один и тот же цикл базовых элементов.

Экономия ресурсов. Интенсивная работа над базовыми упражнениями, тем более однотипными, их многократное повторение в процессе занятия связаны с интенсивным расходованием ресурсов и соответственно – утомлением и локальной утратой валидности (усталостью отдельных мышечных групп, нарастающими болевыми ощущениями в опорных звеньях, нервным, эмоциональным утомлением, вызванным данным упражнением, и т.д.). Экономия этих ресурсов, включая рабочее время, отнимаемое в пользу базовой подготовки у других видов работы, - необходимое условие эффективной работы гимнаста. Существенно облегчается работа спортсмена также в тех случаях, когда она может осуществляться на фоне оптимальной помощи извне, оказываемой тренером непосредственно или, что особенно важно, - с использованием вспомогательных снарядов, технических средств обучения. Наиболее ценно применение с этой целью упругих и умягченных снарядов, разнообразных средств страховки, снарядов с измененной геометрией, учитывающих возраст и реальные параметры тела юных гимнастов.

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

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

***2. Развитие силы.*** Углублённое развитие специальных физических качеств. - лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме. - развитие специальной выносливости посредством многократного повторения модельных комбинаций на гимнастических снарядах. - упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.). - для общей выносливости кросс 1 километр.

***3.Упражнения для формирования гимнастической осанки.*** - использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 10-15 секунд. -удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов. - пристенная стойка на руках в течение 30 секунд; - стойка на руках на время; - повороты в стойке на руках плечом вперёд, плечом назад, на 360, 720 градусов.

***4. Батутная подготовка*** - сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись. - сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов. - двойное сальто вперёд в группировке. - сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 и 720 градусов. - двойное сальто назад в группировке.

**Работа на снарядах (девушки)**

***1.Акробатика*** - переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке (окрошка) - серия из двух гимнастических прыжков, min один из которых толчком одной ноги с разведением ног 1800 продольно - поворот на одной ноге на 3600 (любой) - переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись - темповой переворот вперед на две – темповой переворот вперед с двух на две (фляк вперед)

***2.Опорный прыжок*** - переворот вперед через стол

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

***4.Бревно*** - переворот назад фляк. Слитно - медленный переворот вперед на одну ногу - поворот на одной ноге на 3600 (любой) - прыжок в любой продольный шпагат - соскок: переворот вперед с поворотом на 1800 (рондат) – сальто в группировке.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА – 16ч.**

Успех учебно-тренировочного процесса в гимнастике в значительной степени определяется психологическими факторами. Решающую роль играют волевые качества гимнаста, помогающие строить работу согласно рациональному плану обучения, тренировки, подготовки к соревнованиям. Воспитание этих качеств при участии тренера, коллектива и посредством самовоспитания – одно из важнейших направлений работы тренера и его учеников. Для этого используются многочисленные организационно-педагогические приемы, основные из которых: систематическое обращение к соревновательным упражнениям и к работе по соревновательной модели, включая режим подходов к снаряду, выполнение на оценку и др.;

- поощрение удачных исполнений не только формальной оценкой, но и педагогическими средствами – похвалой, условной (хотя бы шуточной) премией и др.; неудачные (если их можно действительно поставить в вину исполнителю) соответственно порицаются или «штрафуются» в педагогически приемлемой форме и с учетом психики спортсмена;

- по мере роста утомления в тренировке – повышение требований к самоконтролю; тренер должен обращать особое внимание на осознанность, ответственность, тщательность действий учеников, на недопустимость работы «по инерции»;

- применение соревновательных, игровых форм работы, позволяющих вовлекать в состязание одновременно гимнастов разного уровня подготовленности;

- тренировка в условиях, ужесточающих режим работы в сравнении, как с обычными занятиями, так и соревнованиями – за счет сокращения или полного исключения разминки, специальной разминки (при соблюдении норм безопасности), уменьшения интервалов отдыха, помощи, подсказок и т.д.;

- проведение тренировочных занятий в непривычных условиях, на новых снарядах, в измененной экипировке, утяжеленных костюмах и т.п.; изменение плановых задач тренировки, состава комбинации, в том числе в связи с новыми тактическими установками, исполнение некоторых относительно новых для гимнаста упражнений «с листа»;

- применение самостоятельных занятий в отсутствие тренера или с ограничением его ролью наблюдателя;

- поочередное назначение членов команды условным лидером команды, а также ассистентом тренера, выпускающим тренером, страховщиком, «консультантом на виде» и т.п.

**ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА – 12ч.**

Одной из задач СДЮСШОР 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 учебно-тренировочных группах. В учебно-тренировочных группах занимающиеся в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией, а во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, отдаче рапорта, осваиваются приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, само-страховки, 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. Гимнасты-перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками.

Хорошо поставленная в СДЮСШОР воспитательная работа, тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанников к постоянной работе с группами новичков и судейству соревнований часто предопределяют их дальнейший жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера.

**Содержание инструкторской практики**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание работы | Тренировочный этап 3-й год |
| 1. Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорта. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, … марш». Подсчет шагов. | + |
| 2. Проведение подвижных игр | + |
| 3. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы. | + |

**ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ И МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ -19ч.**

Врачебные обследования – основная форма врачебного контроля в гимнастике. Они подразделяются на первичные, повторные и дополнительные. Первичные медицинские обследования проводятся при отборе. Повторные обследования носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы гимнастам на этапе спортивного совершенствования. Другая форма повторных обследований – текущие обследования (ТО) проводятся на различных этапах годичного цикла подготовки. Дополнительные обследования необходимы перед соревнованиями (для получения от врача допуска к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям). Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения. В них должны быть отражены оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемых, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, лечебные и профилактические назначения, направления (по показаниям) к врачам-специалистам.

Конфиденциальность медицинских заключений о состоянии здоровья занимающихся не исключает информацию, которую тренер должен получить от врачей, особенно в виде рекомендаций по режиму тренировки. Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителях спортивных школ, главных судьях соревнований. План врачебных обследований согласовывается по срокам и содержанию с медицинскими учреждениями, диспансером и отражается в плане годичного цикла подготовки. Медико-санитарное обеспечение предусматривает участие врача в проведении учебно-тренировочных сборов, а также присутствие среднего медицинского персонала на ежедневных занятиях в спортивном зале. 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 занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим 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 опорнодвигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

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

На учебно-тренировочном этапе вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в 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). При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями.

**УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ**

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 т.н. «тренировочную нагрузку».

**СОРЕВНОВАНИЯ В ГОДИЧНОМ ПЛАНЕ ПОДГОТОВКИ**

В спортивной гимнастике ежегодное количество официальных соревнований обычно относительно невелико и составляет 5-6 стартов. Соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, турнирной выносливости обеспечиваются в данном случае достаточным количеством контрольных соревнований, прикидок, тестированием технической и физической подготовленности, планированием занятий в соответствии с моделью соревнований, что должно отражаться в планах годичного цикла подготовки.

**ОТБОР ДЛЯ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ И ПРИ КОМПЛЕКТОВАНИИ СБОРНЫХ КОМАНД**

При отборе этого типа учитываются следующие показатели:

1. Состояние здоровья (отсутствие или наличие хронических и текущих травм, заболеваний).

2. Результаты последних двух-трех соревнований.

3. Результаты последней прикидки и контрольных просмотров.

4. Выполнение индивидуального плана по структуре, объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

5. Стабильность выполнения соревновательных комбинаций в контрольных подходах на тренировках (в условиях соревновательного стандарта).

6. Соответствие произвольных комбинаций современным требованиям к трудности, оригинальности и виртуозности.

7. Личностные особенности: соревновательный опыт, коллективизм, эмоциональная устойчивость (способность сохранять выдержку в экстремальных условиях: неудачное начало выступления, легкая травма, необъективное судейство и др.). Помимо этого, на отбор участников соревнований могут повлиять тактические соображения, специальные условия зачета и некоторые другие факторы.

**ХОРЕОГРАФИЯ И АКРОБАТИКА – 170ч.**

Хореография, как компонент технической подготовки, по понятным причинам наиболее характерна для процесса подготовки гимнасток. Однако ее значение достаточно велико и для гимнастов-мужчин. Без систематической работы на основе классической хореографии (в особенности на начальных этапах подготовки) в настоящее время невозможно воспитание гимнаста достаточно высокого класса, владеющего основами гимнастического стиля, должной культурой движения, необходимой не только при исполнении вольных упражнений, но и при работе на любом гимнастическом снаряде. Основными средствами хореографической подготовки в спортивной гимнастике являются: движения классического танца, джазовый танец, элементы историко-бытовых и современных танцев, а также так называемая партерная хореография. В классическом танце условно выделяются две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные).

Подготовительные упражнения содействуют освоению техники классического танца и основных, сложных движений, определяющих содержание классического балета.

Это – приседания (плие);

1. выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандюсэмпль); выставление ноги на носок с одновременным полуприседом на опорной (батман тандюсутеню);
2. выставление ноги с последующим приседом на двух (батман тандюдеми плие); малые махи (батман тандюжэтэ);
3. резкое сгибание и разгибание голени (батман фрапэ);
4. махи (гран батман жэтэ) и др. Основные упражнения включают в себя равновесие, повороты, прыжки, подскоки.
5. Специфика джазового танца определяется принципом полицентрики – полиритмики, отличающим его от европейского танца. Для последнего характерен «центральный контроль» за телом, который требует от танцора удержания туловища выпрямленным, закрепощенным, с повышенным тонусом мышц брюшного пресса и ягодичных мышц. Это позволяет уверенно выполнять вращения, удерживать равновесие, создает предпосылки для чистоты и точности движений.

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

1. Народно-сценический и современный танец вносят в подготовку гимнастов большое стилевое, художественное разнообразие, помогают раскрыть индивидуальность спортсменов, развить свободу движений, непосредственность и легкость исполнения, обогатить пластический язык вольных упражнений.
2. Партерная хореография представляет собой стилизованные движения классической хореографии, необычность которых обусловлена исходным положением движения. Это положения лежа на спине, животе, в седах, упорах. Многие элементы партерной хореографии выполняются в соединениях с общеразвивающими упражнениями на силу, гибкость, элементами активной (динамической) йоги, «системы Пилатеса». Положительной стороной партерной хореографии является возможность уменьшить статическую и динамическую нагрузку на опорные звенья, в первую очередь, на стопы, спину. Это особенно важно при работе с большими нагрузками, которые в обычных условиях приводят к переутомлению мышц стопы, к перенагрузкам позвоночного столба, болям в области большого пальца, к разрастанию косточки у большого пальца, плоскостопию. При переводе упражнений в партер уменьшаются боли в области спины, уменьшается риск получения травм, плоскостопия. Основными средствами партерной хореографии являются:,
3. стилизованные движения классической хореографии: деми и гран плие в положении лежа на спине, ноги вверх, пассэ сидя, лежа, гран батман жэтэ и его разновидности и др.;
4. хореография модерн и джазового танца;
5. некоторые движения гимнастов йоги;
6. силовые упражнения фитнес - гимнастов (упражнения для мышц брюшного пресса, спины и др.) или т.н. общеразвивающие упражнения. Они выполняются как без отягощения, так и со свободными отягощениями резиновым экспандером. Упражнения исполняются под музыку, по возможности – с учетом стилистики, принятой в гимнастике;
7. упражнения на растягивание (статического и динамического характера);
8. элементы «системы Пилатеса», которые носят характер общеразвивающих упражнений, но отличаются от них техникой выполнения и методикой проведения. Партерная хореография может проводиться в форме, как самостоятельного занятия, так и составлять часть урока смешанного типа в его конце или даже в начале, заменяя при этом упражнения у опоры. В партерной хореографии используется большое количество упражнений на силу, требующих соблюдения следующих правил и рекомендаций:

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

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

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

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

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

**САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА – 70ч.**

По мере углубления гимнастов в материал базовой подготовки роль тренера как руководителя процесса обучения-тренировки должна в разумной степени снижаться. При прохождении программы базовой технической подготовки широко применяется фронтально-групповой метод работы, когда гимнастам, даются несложные, но важные задания, требующие многократного повторения, но не нуждающиеся в особом контроле, страховке и т.д. Организуя занятия и делая работу учеников не только более самостоятельной и сознательной (при сохранении ее качества и безопасности), тренер постепенно «вытесняет себя», выигрывая время для менее рутинной, в том числе индивидуализированной работы.

**СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ**

Промежуточная аттестация. Целью проведения промежуточной аттестации, является определение уровня освоения обучающимися дополнительной предпрофессиональной программы по спортивной гимнастике после каждого этапа (периода) обучения для перевода на последующий этап (период) обучения.

Задачи промежуточной аттестации:

- выполнение в полном объеме дополнительной общеобразовательной программы по спортивной гимнастике на этапах спортивной подготовки;

-определение уровня подготовленности обучающихся по дополнительной общеобразовательной программы;

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

-комплектование сборных команд Учреждения. В Учреждении устанавливаются следующие формы промежуточной аттестации:

- общая и специальная физическая подготовка - сдача контрольно переводных нормативов;

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

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

Промежуточная аттестация осуществляется 1 раз в год. Итоги промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов. Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время. В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза. На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые программой спортивной подготовки требований, может предоставляться возможность продолжить подготовку на том же этапе повторно на основании решения педагогического совета. При решении вопроса о досрочном зачислении обучающихся на другие этапы, обучающиеся должны выполнить требования к результатам освоения программ соответствующего этапа (периода).

***Таблица оценки результатов испытаний по СФП и ОФП***

***на тренировочном этапе 3 г.о.обучения (девочки)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Баллы** | **Бег 20м** | **Прыжок в длину с места (см)** | **Лазание по канату без помощи ног** | **Удержание положения «высокий угол» на бревне** | **Из упора углом вне силы стойка на руках (кол-во раз)** | **Напрыгивание на горку матов 50 см (кол-во раз)** | **Хлопки руками в упоре лёжа (кол-во раз)** | **Подъем разгибом н/ж (кол-во раз)** | **Стойка на руках (сек)** | **Упражнение на гибкость** | **оценка** |
| 10,0 | 3,8 | 190 | 4м | 20 | 10 | 70 | 70 | 15 | 60 | 10,0 | **5** |
| 9,5 | 3,9 | 189 | 19 |  | 68 | 68 | 14 | 57 | 9,5 |
| 9,0 | 4,0 | 188 | 18 | 9 | 66 | 66 | 13 | 55 | 9,0 |
| 8,5 | 4,1 | 187 | 17 |  | 64 | 64 | 12 | 52 | 8,5 |
| 8,0 | 4,2 | 186 | 16 | 8 | 62 | 62 | 11 | 51 | 8,0 |
| 7,5 | 4,3 | 185 | 15 |  | 60 | 60 | 10 | 48 | 7,5 |
| 7,0 | 4,4 | 184 | 3м | 14 | 7 | 59 | 59 | 9 | 45 | 7,0 | **4** |
| 6,5 | 4,5 | 183 | 13 |  | 58 | 58 | 8 | 42 | 6,5 |
| 6,0 | 4,6 | 181 | 12 | 6 | 57 | 57 | 7 | 39 | 6,0 |
| 5,5 | 4,7 | 180 | 11 |  | 56 | 56 | 6 | 36 | 5,5 |
| 5,0 | 4,8 | 179 | 2м | 10 | 5 | 55 | 55 | 5 | 33 | 5,0 | **3** |
| 4,5 | 4,9 | 178 | 9 |  | 54 | 54 | 4 | 30 | 4,5 |
| 4,0 | 5,0 | 177 | 8 | 4 | 53 | 53 | 3 | 27 | 4,0 |
| 3,5 | 5,1 | 176 | 7 |  | 52 | 52 | 2 | 24 | 3,5 |
| 3,0 | 5,2 | 175 | 6 | 3 | 51 | 51 | 1 | 21 | 3,0 |
| 2,5 | 5,3 | 174 | 1м | 5 |  | 50 | 50 |  | 18 | 2,5 | **2** |
| 2,0 | 5,4 | 173 | 4 | 2 | 49 | 49 |  | 15 | 2,0 |
| 1,5 | 5,5 | 172 | 3 |  | 48 | 48 |  | 12 | 1,5 |
| 1,0 | 5,6 | 171 | 2 | 1 | 47 | 47 |  | 9 | 1,0 |
| 0,5 | 5,7 | 170 |  |  |  |  |  |  | 3 | 0,5 |
| 0,0 | 5,8 | 169 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |  | 0 | 0,0 | **1** |

**Методические указания по организации тестирования.**

**Описание тестов**

**Бег 20 м с места (с).**

Двигательная задача: как можно быстрее пробежать с высокого старта дистанцию 20 м на беговой дорожке. Проводится на дорожке для разбега (опорный прыжок). Движение начинать по команде «Марш!» с одновременным включением секундомера, который останавливают при пересечении гимнастом/гимнасткой финишной линии. Допускаются две попытки, записывают лучший результат. Измеряют время с точностью до десятой долей секунды.

**Челночный бег 2 по 10 м (с)**

Двигательная задача: как можно быстрее пробежать с высокого старта дистанцию 10 м от одной ограничительной линии к другой. Выполнять на гимнастическом ковре Движение начинать по команде «Марш!» с одновременным включением секундомера гимнаст/гимнастка пробегает ковер и касается рукой за ограничительной линией на противоположной стороне, возвращается обратно, секундомер останавливают при пересечении гимнастом/гимнасткой финишной линии. Измеряют время с точностью до десятой долей секунды.

**Прыжок в длину с места (см)**

Двигательная задача: как можно дальше прыгнуть с места толчком двух ног. Выполняется на гимнастическом ковре. И.п. – стойка ноги врозь. После выполнения прыжка с места толчком двух ног фиксируют кратчайшее расстояние от пяток спортсмена до линии отталкивания, результат измеряют с точностью до 1,0 см. Допускаются две попытки, записывают лучший результат.

**Подтягивание из виса на перекладине/жерди**

Двигательная задача: выполнить максимальное количество раз сгибание и разгибание рук в висе, хват сверху. Подтягивания считать, когда подбородок выше перекладины/жерди опустится в положения виса. Тело выпрямлено, ноги прямые. Отжимание в упоре на параллельных брусьях. Двигательная задача: выполнить максимальное количество раз сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Руки сгибать до угла 90 градусов и ниже выпрямлять руки до исходного положения упор. Тело выпрямлено, ноги прямые.

**Поднимание ног из виса на перекладине/жерди.**

Двигательная задача: выполнить максимальное количество раз поднимание ног до касания жерди, ноги прямые носки натянуты.

**Удержание положения «угол» в висе на перекладине/жерди**

для групп начальной подготовки, на стоялках, или параллельных брусьях, низком бревне для учебно-тренировочных групп .Двигательная задача: максимально 33 долго держать положение «угол», ноги прямые. Спортсмен принимает положение «угол», ноги подняты до горизонтали секундомер включить, допускается отклонение ног от горизонтали не более 15 градусов, если больше не считать, секундомер выключить. Измеряют время удержания с точностью до секунды.

**Лазанье по канату с помощью ног.**

Двигательная задача: пролезть по канату 5 м для учебно-тренировочных групп . И.п. стоя руки на канате. Спортсмен лезет вверх до отметок.

**Лазанье по канату без помощи ног (с)**.

Двигательная задача: как можно быстрее пролезть по канату отрезок 3 м без помощи ног, измеряют время удержания с точностью до десятой секунды. И.п. – сед ноги врозь на мате, руки на канате, одна – вверх, другая – на уровне нулевой отметки. Движение начинается по команде «МАРШ!» с одновременным включением секундомера, при касании рукой контрольной отметки секундомер выключить.

**Из упора углом силой согнувшись ноги врозь выход в стойку на руках (спичак ноги врозь).**

Двигательная задача: выполнить спичак максимальное количество раз, при сгибании рук, ног не считать.

**Из упора углом ноги врозь на бревне силой согнувшись ноги врозь выход в стойку на руках (спичак из угла вне)**.

Двигательная задача: выполнить спичак из угла вне максимальное количества раз, при сгибании рук, ног не считать.

**Высокий угол из седа на низком бревне или стоялках или параллельных брусьях.**

Двигательная задача: максимально долго держать высокий угол. Измеряют время удержания высокого угла с точностью до секунды. Ноги прямые, подняты вверх вертикально и более, вплотную к туловищу. Допускается отклонение ног от вертикальной оси не более 15 градусов, если больше не считать.

**Стойка на руках на полу.**

Двигательная задача: максимально долго держать стойку на руках на полу, ноги прямые. Отсчет времени начинать после фиксации стойки – 1 сек. Измеряют время удержания стойки с точностью до секунды.

**Напрыгивание на горку матов 50 см.**

Двигательная задача: выполнить напрыгивание максимальное количество раз за 1 минуту на возвышенность 50 см. По команде «МАРШ!» с одновременным включением секундомера спортсменка с двух ног прыгает на возвышенность как можно быстрее.

**Хлопки руками в упоре лежа.**

Двигательная задача: И.п. упор лежа на гимнастическом ковре. По команде «МАРШ!» с одновременным включением секундомера спортсменка толчком руками хлопает ладонями максимальное количество раз за одну минуту. Подъем разгибом на нижней жерди. Двигательная задача: выполнить максимальное количество раз подъем разгибом (ноги вместе).

**Гибкость, растянутость**

– состоит двух разделов: пассивная гибкость и активная гибкость. Показатели пассивной гибкости: Для групп УТГ – шпагат на левую ногу; шпагат на правую ногу; поперечный шпагат; наклон вперед из седа ноги вместе, мост из исходного положения на выбор: лежа или стоя. Показатели активной гибкости: мах правой/левой ноги вперед/в сторону/назад. И.п. – стоя на правой ноге, руки в стороны, мах левой ноги вперед, в сторону назад (туловище не наклонять); тоже самое стоя на левой.

Для оценки качества гибкости за выполнение всех тестов производят согласно общим ошибкам правил соревновании для мужчин и женщин соответственно: (0,3 – 10,0; 0,5 – 9,5; 0,8 – 9,0; 1,0 – 8,5; 1,2 – 8,0; 1,4 – 7,5; 1,6 – 7,0; 1,8 – 6,5; 2,0 – 6,0; 2,2 – 5,5; 2,4 – 5,0; 2,6 – 4,5; 2,8 – 4,0; 3,0 – 3,5; 3,2 – 3,0; 3,4 – 2,5; 3,6 – 2,0; 3,8 – 1,5; 4,0 – 1,0; 4,2 – 0,5). Первое значение – сбавка, второе – баллы.

**ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ**

На тренировочном этапе (3 г.о.):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях по спортивной гимнастике;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

**1.В области теории и методики физической культуры и спорта:**

- история развития спортивной гимнастике;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

**2. В области общей и специальной физической подготовки:**

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

**3. В области избранного вида спорта:**

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

**4. В области хореографии и (или) акробатики:**

- знание профессиональной терминологии;

- умение определять средства музыкальной выразительности;

- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;

- навыки сохранения собственной физической формы;

- навыки публичных выступлений

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п\п** | **Наименование оборудования, спортивного инвентаря** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| **СПОРТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  **(БРЕВНО. РАВЗНОВЫСОКИЕ БРУСЬЯ)** | | | |
| 1 | Бревно гимнастическое для выступлений | штук | 1 |
| 2 | Бревно гимнастическое переменной высоты | штук | 1 |
| 3 | Брусья гимнастические женские разной высоты | штук | 2 |
| 4 | Мостик гимнастический подкидной | штук | 1 |
| 5 | Перекладина гимнастическая переменной высоты | штук | 1 |
| 6 | Зона приземления под бревно | штук | 1 |
| **СПОРТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ**  **( ОПОРЫЙ ПРЫЖОК, ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ)** | | | |
| 7 | Мостик гимнастический подкидной | штук | 2 |
| 8 | Конь гимнастический прыжковый переменной высоты (стол) | штук | 2 |
| 9 | Зона приземления под опорный прыжок | штук | 1 |
| 10 | Дорожка акробатическая | штук | 1 |
| 11 | Ковер 14\*14 (профессиональный пружинный) | штук | 1 |
| 12 | Маты гимнастические1м\*2м\*0,1м | штук | 18 |
| 13 | Кубы поролоновые 1м\*2м\*0,5м | штук | 5 |
| 14 | Кубы поролоновые 1м\*2м\*0,2м | штук | 4 |
| 15 | Куб поролоновый 2м\*2м\*0,4м | штук | 1 |
| 16 | Батут | штук | 1 |
| 17 | Батутная дорожка | штук | 1 |

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ:**

1. Ю.К.Гавердовский, Т.С.Лисицкая, Е.Ю. Розин, В.М.Смолевский «Программа спортивная гимнастика (мужчины, женщины) М. 2005. Советский спорт.

2. Вайцеховский «Книга тренера» М. ФКиС

3. А.Ф. Родионенко, Н.Г. Сучилин «Упражнения на кольцах». М. 1978, ФКиС.

4. В.М. Волков «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС

5. В.Смолевский, Ю. Менхин, В. Силин «Гимнастика в трёх измерениях» М. 1979, ФКиС

6. Т.И.Манина, Н.Е.Водопьянова «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Лениздат

7. Ю.К.Гавердовский «Гимнастическое многоборье (мужские виды)» М., 1987 Сов.спорт.

8. А.А. Деркач, А.А. Исаев «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФКиС

9. «Базовая подготовка юных гимнастов на коне» М. 1988 ГК РФ ФКиС.

10. Ю.В. Менхин «Отбор в спортивной гимнастике» (учебное пособие) Малаховка МОГИФК 1987

11. Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие) Малаховка МОГИФК 1986

12. Смирнов Ю.И., Муравьёв П.Б. «Применение методов рейтинга в оценке спортивных достижений» Москва, МОГИФК 1989

13. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт» 2010

14. А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин «Методика тестирования спортивной подготовленности» Федерация спортивной гимнастики России. - Москва, «Советский спорт» 2012г.