

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СЕВЕРОДВИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СЕВЕРОДВИНСК»

Принята
Педагогическим советом
МБОУ ДО «ДЮСШ № 1»
Протокол № 5 от 26.12.2019г.



СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Программа спортивной подготовки
«Детско-юношеской спортивной школы № 1»
по виду спорта «Спортивная гимнастика»

Программа разработана на основе
«Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
спортивная гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта
России от 27.10.2017 № 935

Срок реализации программы 10 лет

Составили:
Зам. директора по УВР В.В. Ускова
тренер-преподаватель Е.В. Полунина

СОДЕРЖАНИЕ:

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Характеристика спортивной гимнастики
- 1.2. Отличительные особенности спортивной гимнастики
- 1.3. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

- 2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки
- 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса
- 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности
- 2.4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

- 3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий
- 3.2. Примерный программный материал план по теоретической подготовке
- 3.3. Примерный программный материал по технической подготовке
- 3.4. Физическая подготовка для всех возрастных групп
- 3.5. Хореографическая подготовка
- 3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки
- 3.7. Восстановительные мероприятия
- 3.8. Требования к выполнению техники безопасности
- 3.9. Организация и проведение врачебно-педагогического контроля
- 3.10. Контрольный раздел
- 3.11. Организация антидопинговой работы
- 3.12. Инструкторская и судейская практика

4. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5. НОРМАТИВНЫЕ ДОКУМЕНТЫ, СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИНТЕРНЕТ РАСУРСЫ

1. Пояснительная записка

1.1. Характеристика спортивной гимнастики

Спортивная гимнастика является наиболее массовым видом спорта, увлекательна и близка молодежи. Неисчерпаемое число постоянно новых и интересных упражнений делают ее популярной и заманчивой. Бесперывное продвижение вперед в спортивной технике, разучивание все новых и новых упражнений, преодоление неудач и успехи, выполнение ряда упражнений, связанных с риском, - все это укрепляет волю, воспитывает важные черты характера.

Спортивная гимнастика доводит координацию движений, двигательные навыки и морально-волевые качества до высокой степени совершенства, технику исполнения - до уровня мастерства.

Основное содержание спортивной гимнастики составляет многоборье. В мужское многоборье входят вольные упражнения, упражнения на коне, брусьях, перекладине, кольцах и опорные прыжки. В женское - вольные упражнения, упражнения на бревне, брусьях разной высоты, опорный прыжок. Эти упражнения гимнастического многоборья в настоящее время входят в программу международных соревнований - Олимпийских игр, первенств мира, чемпионатов Европы, универсиад.

Кроме этих основных средства в спортивной гимнастике используются другие виды физических упражнений: упражнения со штангой, спортивные и подвижные игры, плавание, легкая атлетика, прыжки в воду, ходьба на лыжах и т. д.

Значительная часть этих упражнений используется для общей физической подготовки гимнастов. Особое место в спортивной гимнастике занимают акробатические и хореографические упражнения, являющиеся ценным средством общей и специальной технической подготовки гимнаста.

1.2. Отличительные особенности спортивной гимнастики

Неисчерпаемое многообразие всевозможных упражнений. Процесс поиска новых элементов нескончаем. Какого бы совершенства ни достигла гимнастика, постоянно происходит обновление ее программы, разучиваются все новые и новые упражнения. В подготовительном периоде, когда формируется костяк будущих комбинаций, разучиванию новых движений посвящаются порой целые тренировочные занятия. Подобные занятия характеризуются не столько большим объемом физической нагрузки, сколько повышенным напряжением координационных и психических функций обучающихся.

Легкость, изящество, безупречная техника — только при таком исполнении можно рассчитывать на высокую оценку. Для закрепления и совершенствования освоенных двигательных действий используются тренировочные занятия, в которых осуществляется шлифовка отдельных упражнений, происходят индивидуализация техники, соединение элементов в комбинации и отработка этих комбинаций.

Спортивная гимнастика — это вид спорта со стереотипными движениями, способствующими физическому развитию учащихся и совершенствованию их двигательных способностей.

Основываясь на этом, выделим специфические особенности гимнастических упражнений.

1. Возможность разносторонне воздействовать на организм обучающихся:

- укрепить мышцы плечевого пояса;

- сформировать умение преодолевать препятствия;

- сформировать физиологически оправданное положение тела при ходьбе, беге, прыжках и т.д. Эту особенность гимнастических упражнений очень важно учитывать при занятиях с детьми дошкольного и школьного возраста или на первых этапах спортивной подготовки, когда закладывается фундамент для развития двигательной деятельности.

Обеспечивая разностороннее воздействие упражнений на организм обучающихся, тренер-преподаватель либо использует ранее созданные упражнения, либо создает новые. Важно грамотно осуществлять подбор упражнений для конкретной задачи (цели), осознавать особенности возраста занимающихся, их уровень двигательной подготовленности, мотивацию, потребность.

2. Наряду с возможностью разносторонне воздействовать на организм гимнастические упражнения имеют свойство избирательного воздействия. Эти особенности логически связаны — можно создавать упражнения, как обеспечивающие разносторонность воздействия, так и для узкого (целенаправленного) воздействия в соответствии с поставленной задачей. Например, развивая мышечные группы сгибателей и разгибателей тела (разносторонне воздействуя), акцентировать внимание на развитии трапециевидной мышцы. Эта особенность широко используется при решении задач общей физической подготовки спортсменов.

3. Гимнастические упражнения, как искусственно созданные, выполняются в специфических условиях при обязательном сохранении заданных положений всего тела либо его частей. Эта особенность выражается в стилизации движений, а гимнастические упражнения называются стилизованными. Стилизация выражена в определенной осанке, прямых ногах, оттянутых носках и т.д. Гимнастический стиль трудно формируется. Для его освоения используются специальные упражнения, которые принято называть хореографическими.

4. Гимнастические упражнения являются строго регламентированными, т.е. выполняются по разработанным правилам. Являясь искусственно созданными упражнениями, они требуют хорошего знания техники и точного выполнения движений. Например, кувырок получится, если, приседая, поставить руки подальше, выпрямляя ноги и наклоняя голову, перейти на лопатки, а затем, группируясь, подтянуть голень к себе и встать.

5. Гимнастические упражнения отличаются наличием элемента риска (являются рискованными). Эта особенность обязывает преподавателя тщательно готовиться к занятиям, продумывая последовательность изучения упражнений, подготовку мест занятий и т.д. Особое внимание на занятиях придается технике безопасности, грамотному использованию физической помощи и страховки.

6. По сравнению с другими гимнастические упражнения дают большую возможность регулировать нагрузку. Регулирование нагрузки при выполнении гимнастических упражнений возможно не только за счет количества повторений, изменения длительности пауз и других типичных способов. Характерными особенностями для гимнастики являются применение различных вариантов соединений и комбинаций, изменение исходных и конечных положений, использование отягощений, изменение высоты снарядов и др.

7. Использование одних и тех же (по двигательной основе) гимнастических упражнений для решения различных задач физического воспитания — еще одна особенность. Так, перемещения по бревну можно использовать и для выработки осанки, и для развития чувства равновесия, и для воспитания смелости; прыжки можно использовать и для развития прыгучести, и для укрепления мышц стопы, и для изучения техники отталкивания.

8. Культурная ценность гимнастических упражнений заключается в эстетическом восприятии и в эстетическом воздействии их на обучающихся.

9. Это позволяет нам выделить еще одну особенность гимнастических упражнений — эффективность эстетического воспитания. Точность и рациональность движений, широкая их амплитуда, грациозность и пластичность, использование музыки и танцевальных ритмов формируют умение оценивать красоту, вызывают чувство наслаждения от выполнения упражнений.

1.3. Специфика организации учебно-тренировочного процесса

Программа составлена на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика. Программа является основным документом для эффективного построения многолетней подготовки гимнастов и содействует успешному

решению задач физического воспитания обучающихся. В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивной школы и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основополагающие принципы программы:

- комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;

- вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является воспитание высококвалифицированных спортсменов, отвечающих современным требованиям и способных добиваться высоких спортивных результатов.

Исходя из цели подготовки в процессе обучения и тренировки, решаются следующие основные задачи:

- осуществление гармонического развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями обучающегося;

- укрепление здоровья, осуществление всестороннего физического развития;

- достижение высокого уровня основных физических качеств и их совершенствование;

- достижение высокого уровня индивидуальной и командной подготовленности, приобретение навыков и их реализация в условиях соревнований;

- сохранение высокой общей и специальной работоспособности;

- приобретение глубоких теоретических знаний и практических навыков по методике обучения и тренировки, планированию, контролю, восстановлению, судейству, организации соревнований.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы - создают у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для их реализации рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.;

- наглядные методы - применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы - метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом, по частям. Соревновательный метод применяется после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки в выполнении гимнастических элементов.

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе гимнасты проходят несколько этапов обучения:

- начальной подготовки - 3 года;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет;

- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения отдельным элементам к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения элементов;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для гимнастов;
- увеличение собственных элементов в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок, повышение интенсивности занятий;
- использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных гимнастов.

Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочный и соревновательной работы.

Для более эффективной подготовки гимнастов учебно-тренировочный процесс разбит по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к спортивной гимнастике и прохождение их через всю систему многолетней тренировки;
- воспитание основных и специальных физических качеств, совершенствование в технике спортивной гимнастики;
- повышение специальной подготовленности, освоение тренировочных нагрузок;
- повышение эффективной системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся и качества работы, как отдельных тренеров-преподавателей, так и организации в целом. Основу этой оценки составляют контрольные нормативы и результат участия в соревнованиях, включение обучающихся в составы сборных команд различного уровня, выполнения нормативов спортивных разрядов и званий.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	2	7	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	12	1

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

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка(%)	25-37	25 - 37	9-11	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка(%)	13-17	3-17	18-24	18-24	18-24
Техническая подготовка(%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54
Тактическая теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия(%)	1-2	1-2	4-6	4-6	3-5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика(%)	2-4	2-4	8-12	8-12	9-13
Восстановительные мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований (игр)	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	1	5	5	5
Отборочные	-	-	4	4	4
Основные	-	-	4	4	4

2.4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28
Количество тренировок в неделю	4	5	8	12	14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456
Общее количество тренировок в год	208	260	416	624	728

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и основным структурным блокам планирования.

Управление спортивной тренировкой – это деятельность по постановке реальной цели подготовки, перспективных и текущих задач, определение методов, средств и путей решения этих задач, организация тренировочного процесса.

В управление спортивной тренировкой входит:

- планирование тренировочного процесса;
- текущий контроль процесса тренировки и состояния тренированности;
- обобщение и анализ данных контроля и внесение необходимых корректив в планирование (как в задачи плана, так и в способы их реализации).

Принято различать многолетнее, перспективное, годичное и текущее планирование.

Многолетнее планирование охватывает обычно в среднем 12-15 лет и предусматривает последовательно этапы отбора и обучения, базовой тренировки и спортивного совершенствования.

Перспективное планирование обычно охватывает четырехлетний цикл, основу которого составляет календарь соревнований. Исходя из него, определяются задания по годам, распределение тренировочных средств, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок, определяются периоды подготовки внутри годовых циклов и др.

В годовом плане более детально определяются задачи, средства, методы периодов подготовки, динамика тренировочных и соревновательных нагрузок, организация тренировочного процесса и др.

Текущее планирование составляют месячные, недельные циклы, которые называют мезоциклами и микроциклами.

Текущий контроль процесса тренировки гимнастов и состояния спортсменов включает:

- учет и анализ проделанной работы по журналам тренера, по графикам тренировочных нагрузок и др.;
- оценку переносимости гимнастом тренировочной нагрузки на основании своевременной, объективной, исчерпывающей информации по данным тестирования подготовленности спортсмена, а также на основании педагогических наблюдений тренера-преподавателя и субъективных ощущений спортсмена;
- оценку функционального состояния организма обучающегося по данным медико-биологических проб (тестов);
- оценку уровня развития физических качеств, техникой и тактической подготовленности гимнаста по данным регулярного контрольного тестирования;
- самоконтроль спортсмена;
- врачебный контроль, состоящий из ежегодного диспансерного обследования и тщательного осмотра врачами-специалистами.

Планирование спортивной деятельности является важным элементом работы тренера-преподавателя. В рамках перспективного планирования, тренеры-преподаватели в спортивной школе распределяют свою работу на 1 соревновательный сезон, продолжительность которого составляет от 6 до 10 месяцев, на время от одного до нескольких месяцев, от одной до нескольких недель (мезоциклы) и, конечно, на каждое тренировочное занятие (микроцикл). Правильно спланированная нагрузка должна готовить спортсмена к той деятельности, которая необходима на состязаниях, поэтому в периодизации спортивной тренировки на протяжении годичного цикла наблюдается несколько подготовительных, соревновательных и переходных периодов, внутри которых тренировочные нагрузки, с учетом функциональных возможностей спортсмена, варьируются как по объему, так и по интенсивности. На протяжении всего тренировочного процесса, не зависимо от периода, цикла, этапа подготовки необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма спортсмена, развитием его физических качеств и совершенствованием технического мастерства. Соотношение мезо- и микроциклов выстраивается в соответствии с планом основных соревновательных стартов и, поставленных тренером, задач.

Как правило, каждый большой годичный макроцикл для групп начальной подготовки и 1-го года занятий в тренировочных группах содержит 3-4 цикла, для более старших гимнастов - 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа. В связи с этим для каждого этапа подготовки дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных - увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования, в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализированными гимнастическими средствами. Подготовка к соревнованиям предусматривает моделирование во всех деталях нагрузки и напряжения, присущих предстоящей соревновательной деятельности.

Программный материал спортивной подготовки состоит из нескольких разделов (теоретического, практического, контрольного, восстановительных мероприятий), охватывающих все виды спортивной подготовки занимающихся.

Теоретический раздел программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной гимнастикой, но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма, техники безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях в учебных группах по этапам спортивной подготовки.

Данный раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся техническим и тактическим действиям, развитие (воспитание) физических качеств, так и повышение уровня психологической подготовленности, необходимой для становления высококвалифицированного спортсмена.

Методико-практические занятия обеспечивают овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей.

Учебно-спортивные занятия направлены на приобретения опыта творческой спортивной деятельности, достижения профессионального совершенства в овладении техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки гимнастов, повышения уровня функциональных и двигательных способностей спортсменов, направленного формирования качеств и свойств их личности.

Учет особенностей содержания этапов (цель, задачи, преимущественная направленность используемых средств и методов, динамика тренировочной нагрузки и т.д.) позволяет создавать условия, способствующие реализации объективных закономерностей спортивной тренировки. Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является минимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Перевод обучающихся (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения или этапа спортивной подготовки проводится решением тренерского совета, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а так же заключению врача.

При объединении в одну группу обучающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности не должно превышать разницу в уровне их спортивного мастерства свыше 2-х спортивных разрядов. Обучающиеся, не выполнившие контрольные нормативы, продолжают обучение повторно на этом же этапе.

3.2.Примерный программный материал план по теоретической подготовке для всех возрастных групп

- Физическая культура и спорт в России.
- Развитие спортивной гимнастики в России.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.
- Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.
- Физиологические основы спортивной тренировки.
- Общая и специальная физическая подготовка.
- Спортивно-техническая подготовка.
- Техничко-тактическое мастерство.
- Морально-волевая подготовка спортсмена.
- Психологическая подготовка.
- Основы методики обучения и тренировки.
- Планирование спортивной тренировки и учет.
- Организация и проведение соревнований.
- Место занятий, оборудование и инвентарь.

3.3.Примерный программный материал по технической подготовке для всех возрастных групп

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-2 год обучения)

1. Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи.
- шпагаты, (продольный, поперечный).
- мост, перекидки вперёд, назад.

2. Развитие силы.

- лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания.
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса.
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение).
- бег с ускорением 15-20 метров.

3. Развитие координации движений.

- ходьба по бревну вперёд, назад.
- повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов.
- перевороты вперёд, назад используя лонжу.
- элементы акробатики (кувырки, перевороты боком и т.п.)

4. Работа на снарядах.

- общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья.
- изучение базовых элементов на гимнастических снарядах.
- изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (1-2 год обучения)

1. Развитие гибкости.

- наклоны, повороты, вращения-махи, удержание ноги в положение шпагата.
- шпагаты, (продольный, поперечный).
- медленные перевороты вперед и назад с удержанием ноги.
- работа у станка с тренером-преподавателем по хореографии.
- отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение.

2. Развитие силы.

Общая физическая подготовка.(ОФП)

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях.
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы т.п.).
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростно-силовом режиме на время).
- бег с ускорением 15-20 метров.

Специальная физическая подготовка.(СФП)

- лазание по канату на время.
- бег с ускорением 15-20 метров.
- круги на коне для мальчиков (количество)
- спичаг (количество)
- стойка силой (количество).
- стойка на руках (на время).
- угол в висе на перекладине (на время)
- шпагаты из различного исходного положения.
- упражнения с гантелями на различные группы мышц.

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.
- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд.

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка

- отработка прыжков с максимальной амплитудой.
- изучение прыжков с поворотом на 180 – 360 градусов.
- прыжки в сед ноги вместе, на колени, на живот, на спину.
- сальто вперед в группировке, согнувшись.
- сальто назад в группировке, согнувшись.
- сальто вперед и назад с поворотом на 180 градусов.

Акробатическая подготовка.

- кувырки вперед и назад.
- перевороты вперед, назад, боком.
- рондат (переворот боком).
- фляк.
- связка: рондат – фляк.
- сальто вперед с разбега.
- сальто назад с места с помощью тренера.

Гимнастический конь-махи.

- махи – перемахи на коне с ручками.
- круги ногами: левой, правой на коне с ручками.
- скрещение влево, вправо.
- изучение кругов двумя ногами на гимнастическом грибке.

Кольца.

- махи с большой амплитудой движений.
- выкрут вперед и назад большим махом.
- выход силой в упор.
- угол в упоре на руках.
- изучение стойки на руках.

Опорный прыжок.

- кувырок на горку матов с разбега.
- сальто вперед с разбега.
- переворот вперед на горку матов с разбега.

Брусья мужские и женские.

- махи в упоре с большой амплитудой.
- махи в упоре на руках с большой амплитудой
- подъем махом вперед, назад из упора на руках.
- стойка на плечах.
- вис углом, подъем - разгибом.
- соскоки большим махом вперед и назад.

Перекладина.

- размахивания изгибом, санжировки.
- вис углом, подъем - разгибом.
- оборот назад в упоре.
- соскок дугой.
- отмах в стойку на руках.
- изучение больших оборотов назад.

Бревно.

- танцевальные шаги, прыжки.
- медленная акробатика (перекидка назад, переворот вперед и т.п.).
- темповой переворот вперед, назад.
- соскок, сальто вперед.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (3-5 год 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 1-2 километра.

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки.

- использование упражнений: лодочка на спине и на животе на гимнастическом помосте, расползалки с удержанием нужной позы в течение 15-20 секунд.
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.
- при стенная стойка на руках в течение 30 секунд;
- стойка на руках на время;
- повороты в стойке на руках плечом вперёд, плечом назад, на 360, 720 и более градусов.

4. Работа на снарядах.

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.

Акробатическая подготовка.

- перевороты вперёд (серия).
- переворот-сальто вперёд в группировке. согнувшись, прогнувшись.
- перевороты назад (серия).
- рондат – фляк – сальто назад.
- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- связка: рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке с помощью тренера.

Гимнастический конь-махи.

- махи – перемахи на коне с ручками.
- круги левой, правой на коне с ручками.
- скрещение влево, вправо.
- круги на различных частях тела коня.
- круги в ручках, с поворотами на 180, 360 градусов.
- проходки вперёд, назад на теле коня.

Кольца.

- выкрут вперёд и назад большим махом.
- подъём в упор махом вперёд и махом назад.
- стойка на руках.
- большой оборот вперёд, назад (изучение).
- соскок сальто назад, прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок, двойное сальто назад в группировке.

- крест, горизонтальный упор (изучение).

Опорный прыжок.

- переворот вперёд.
- переворот вперёд с поворотом на 180, 360 градусов.
- рондат - сальто назад в группировке (Цукахара).
- переворот вперёд, сальто вперёд в группировке.

Брусья мужские

- махом назад – стойка на руках.
- стойка на руках – повороты плечом вперёд, назад.
- большим махом вперёд – поворот на 180 градусов (оберучный).
- дуга - подъём махом назад.
- силовая стойка.
- соскок, сальто вперёд согнувшись, с поворотом на 180 градусов.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.

Брусья женские.

- большие обороты вперёд, назад.
- большим махом вперёд, поворот на 180 градусов (санжировка).
- большим махом вперёд, поворот на 360 градусов.
- оборот назад не касаясь в стойку.
- штальдер вперёд и назад.
- перелёт дугой с нижней жерди на верхнюю.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок двойное сальто назад в группировке.

Перекладина.

- большие обороты вперёд и назад.
- большим махом вперёд и назад поворот на 180 (санжировка),
- большим махом вперёд и назад 360 градусов (вертушка)
- оборот назад не касаясь в стойку.
- штальдер вперёд и назад.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок , двойное сальто назад в группировке.

Бревно.

- гимнастические прыжки (разножка, кольцо и т.п.).
- медленная акробатика (перекидка назад, переворот вперёд и т.п.).
- темповой переворот вперёд, назад.
- сальто назад на бревне.
- повороты на одной ноге на 360 градусов.
- соскок, сальто вперёд с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

1. Работа на снарядах.

Батут

- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 360, 720 и 1080 градусов (пируэты).
- двойное сальто вперёд и назад в группировке, согнувшись.
- двойное сальто вперёд и назад в группировке с поворотом на 180, 360 градусов.
- двойное сальто назад прогнувшись.

Акробатика

- перевороты вперёд, сальто вперёд (серия) .
- переворот-сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- перевороты назад, темповые перевороты (серия).

- рондат – фляк – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.
- связка: рондат – фляк – двойное сальто назад в группировке, согнувшись.

Гимнастический конь-махи.

- маховая часть с прямыми и обратными скрещениями.
- круги на различных частях тела коня.
- круги в ручках, с поворотами на 180, 360 градусов.
- проходки вперёд, назад на теле коня.
- круги на одной ручке.
- прямые и обратные переходы по всем зонам коня.
- круги прогнувшись с поворотом на 360 градусов.
- круги (деласал-томас) на различных частях коня.

Кольца.

- выкруты, подъёмы, большие обороты вперёд и назад.
- силовые упражнения (кресты, горизонтальные упоры).
- стойка силой согнутыми и прямыми руками.
- переворот вперёд в упор (хонма).
- соскок сальто назад, прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.
- соскок, двойное сальто назад в группировке согнувшись, прогнувшись.

Опорный прыжок.

- переворот вперёд с поворотом на 360 и 720 градусов.
- переворот вперёд, сальто вперёд в группировке, согнувшись.
- рондат, сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись.
- рондат, сальто назад с поворотом 180, 360 градусов.

Брусья мужские

- стойки на кистях силой и повороты в стойках.
- поворот кругом, стойка на руках (оберучный).
- большим махом вперёд – поворот на 360 градусов (диомидовский).
- сальто назад над жердями.
- перемах ноги врозь в упор углом.
- кувырок назад в стойку на руках.
- соскок, сальто вперёд согнувшись, с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- соскок двойное сальто назад.

Брусья женские.

- большие обороты вперёд, назад.
- большим махом вперёд, поворот на 180, 360 градусов (санжировка).
- большим махом вперёд, поворот на 360 градусов.
- оборот назад не касаясь в стойку с поворотом на 180, 360 градусов.
- штальдер вперёд и назад с поворотом на 180, 360 градусов.
- перелёт дугой с нижней жерди на верхнюю.
- перелёт Ткачёва.
- сальто Гингера.
- соскок, сальто назад прогнувшись с поворотом на 360, 720 градусов.
- соскок, двойное сальто назад в группировке согнувшись, прогнувшись.

Перекладина.

- большие обороты вперёд и назад.
- большим махом вперёд и назад поворот на 180, 360 градусов (санжировка),
- большим махом вперёд и назад поворот на 360 градусов (вертушка)
- штальдер вперёд и назад.
- перелёт Ткачёва.
- обороты в обратном хвате.
- сальто Гингера.