

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
"Детско-юношеская спортивная школа" г. Волхов

Принята:
на заседании
педагогического совета

от 15 июня 2020 года
Протокол №1

Утверждена
приказом

от 20 августа 2020 года
№119



Дополнительная предпрофессиональная программа
«Спортивная гимнастика»
физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей: 7-18 лет
Срок реализации - весь период

Программу разработал:
Цветков Александр Михайлович, тренер-преподаватель высшей категории
Васталь Виктор Освальдович, тренер-преподаватель первой категории

г. Волхов
2020 год

Пояснительная записка

Программа дополнительно образования детей по спортивной гимнастике является дополнительной образовательной программой физкультурно-спортивной направленности.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273 –ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 N 329-ФЗ;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

Федерального закона Российской Федерации «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации» № 323-ФЗ от 21.11.2011г., действующих Официальных правил Спортивной Гимнастики 2014 , действующей Единой Всероссийской спортивной классификации (ЕВСК);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Письмо комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 01 апреля 2015 года № 19-2174/15-0-0 «О методических рекомендациях по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности»;

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Волхов.

Возраст детей: от 7 до 18 лет.

Прием детей ведется в возрасте 7 лет при предъявлении допуска врача, в течение учебного года дважды проводится осмотр спортсменов. В спортивно-оздоровительные группы (1 год обучения) принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. В группы учебно-тренировочные на конкурсной основе, после сдачи приемных тестов и контрольных нормативов - для создания однородных по

физическому развитию и уровню подготовки учебных групп. В конце учебного года занимающиеся сдают итоговые контрольные нормативы по общефизической и технической подготовке для перевода на следующий год обучения.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по общепринятой схеме построения, согласно расписанию, которое составляется с учетом занятий в общеобразовательной школе, наличия тренировочной базы, учебного плана.

Срок реализации программы: до 9 лет, т.е. на весь период обучения ребенка в спортивной школе.

Успех в подготовке спортсменов определяется:

- теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера, его умение организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владеть знаниями сенситивных периодов развития детей и подростков, способностью находить коммуникативный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий обучающихся;
- рациональным планированием образовательного процесса, основанного на известных принципах построения спортивной подготовки, и использованием современных технологий в спорте;
- осознанным участием спортсменов в образовательном процессе;
- материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием спортивного инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.)

В основе принципов построения спортивной подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании подготовки гимнастов является последовательность, обеспечивающая планомерную тренировку и единство трех тесно связанных компонентов: технической, физической и психологической подготовки. Необходимым условием реализации данной программы является **документация** призвана объединить в себе интересы семьи и общества.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнастов, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, с учетом требований педагогики, психологии и гигиены, а также с учетом имеющихся педагогических кадров и спортивной базы.

Тренер-преподаватель **на первых этапах работы с детьми** видит концептуальную основу своей деятельности в последовательном оздоровлении подрастающего поколения. Именно категория здоровья

является в конечном итоге главной ценностью любого человека. Поэтому на тактическом уровне реализации программы усилия преподавателя должны быть сосредоточены на формировании у каждого ребенка потребности в активных движениях - занятиях физкультурой, спортом, выработку у каждого личной ответственности за свое собственное здоровье, ответственности перед собой и обществом. Известно, что на процесс формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) влияет та среда, в которой ребенок воспитывается, поэтому необходимо полное понимание значимости занятий спортом родителями и полная их поддержка. Индивидуальный ЗОЖ растущей личности формируется также в зависимости от ЗОЖ всех членов коллектива, участником которого считает себя ребенок. Эти условия следует принимать в расчет, реализуя программу.

Актуальность данной программы заключается в методологической выстроенности непрерывного тренировочного процесса, в технологичности реализуемых многоуровневых задач, направленных на достижение личностно-значимых для детей результатов.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки гимнастов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юны спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Педагогическая целесообразность программы заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, учете рекомендаций последних нормативных актов, разработку конкретных методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и обучения с учетом условий и спортивной материально-технической базы.

Отличительной особенностью данной программы является:

- использование в тренировочном процессе инновационного подхода к традиционной методике обучения, обусловленного имеющимся нестандартным спортивным залом;
- привлечение специалистов смежных спортивных направленностей;
- учет современных правил по спортивной гимнастике, соответствующих международным правилам соревнований;
- учет технических требований к выполнению упражнений в соответствии с международными требованиями;
- спортивная подготовка гимнастов с учетом видоизменения гимнастических снарядов.

Цель программы: создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития,

самосовершенствования, воспитания физически развитой личности.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

1.Оздоровительные:

- сформировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни;
- развивать физические качества спортсменов;

2.Развивающие:

- развивать основные и специальные для гимнастики двигательные качества(силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость);
- обучать основам техники и тактики спортивной гимнастики;
- повышать уровень спортивной подготовленности гимнастов, участвовать в соревнованиях различных уровней.

3.Обучающие:

- сформировать навыки самосовершенствования и самоконтроля;
- научить спортивной терминологии;
- дать знания в области судейства соревнований (правила FIG)

4.Воспитательные:

- воспитать моральные, волевые, нравственные и эстетические качества;
- воспитать веру в себя, уважение к людям и самоуважение;

Этапы многолетней подготовки:

Теория и практика спортивной гимнастики предусматривает 3 этапа многолетней подготовки:

1. спортивно-оздоровительный этап
2. этап начальной подготовки
3. учебно-тренировочный этап

Каждый этап имеет свои задачи:

Преимущественной направленностью образовательного процесса в спортивно-оздоровительных группах и группах начальной подготовки является выявление задатков и особенностей детей. Преобладающим методом учебных занятий должен быть игровой метод применительно к задачам технической и физической подготовки юных гимнастов.

Основными задачами при работе со спортивно-оздоровительными группами и группами начальной подготовки должны быть:

- укрепление здоровья учащихся
- содействие всестороннему физическому развитию
- повышение уровня развития основных физических качеств

- воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям гимнастикой
- привитие элементарных гигиенических навыков
- освоение элементов гимнастического стиля (осанка, выполнение упражнений с прямыми ногами, оттянутыми носками, движений свободными руками)
- музыкально-ритмическое воспитание для развития навыков и качеств, определяющих культуру движения
- овладение техникой базовых упражнений гимнастической "школы" на брусках
- овладение техникой базовых упражнений гимнастической "школы" на коне, махи
- овладение техникой базовых упражнений гимнастической "школы" на опорном прыжке
- овладение техникой базовых упражнений гимнастической "школы" на акробатике
- овладение техникой базовых упражнений гимнастической "школы" на перекладине
- овладение техникой базовых упражнений гимнастической "школы" на кольцах
- развитие гибкости и подвижности суставов
- развитие выносливости и силы с использованием игрового метода

Преимущественной направленностью образовательного процесса на учебно-тренировочном этапе является всесторонняя физическая подготовка, развитие физических и двигательных специальных качеств, обучение технике выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Преобладающим методом учебных занятий должны быть практический и соревновательный методы.

Основными задачами при работе с учебно-тренировочными группами должны быть:

- развитие специальных физических качеств;
- повышение общефизической подготовки;
- совершенствование техники базовых элементов гимнастической "школы";
- обучение основам техники упражнений на гимнастических снарядах;
- освоение сложных элементов и соединений;
- выполнение комбинационных упражнений на гимнастических снарядах;
- воспитание специальной выносливости;
- развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений;
- развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
- воспитание волевых качеств;

- приобретение соревновательной практики.

Индивидуальная работа проводится с гимнастами по индивидуальным программам согласно правилам соревнований по спортивной гимнастике с целью достижения высокого спортивного результата и участия в соревнованиях.

Формы занятий по спортивной гимнастике:

1. Теоретические и практические;
2. Тестирование (промежуточное и итоговое);
3. Участие в соревнованиях;
4. Восстановительно-профилактические мероприятия;
5. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;
6. Индивидуальные занятия;
7. Домашние задания;
8. Учебно-тренировочные сборы;
9. Спортивно-оздоровительные лагеря;
10. Спортивно-массовые мероприятия;
11. Инструкторская и судейская практика.

Методы обучения:

На занятиях по спортивной гимнастике используются как общепедагогические, так и специфические методы.

Общепедагогические:

1. **Словесный метод** - это беседа, рассказ, объяснение и т.д.
В нашем случае этот метод используется в ситуации анализа и разбора техники выполняемых упражнений.
2. **Наглядный метод** - это натуральная демонстрация, просмотр видеофильмов, создание представления о темпе движения.
3. **Метод двигательной наглядности** - создает мышечное чувство с помощью фиксации положения тела, «проводки» по движению.
4. **Метод срочной информации** - получение информации о выполнении движения с помощью зеркала или видеозаписи.

Специфические:

1. **Соревновательный** - применяется в виде эстафет, заданий: кто больше, кто дальше, контрольные прикидки перед соревнованиями.
2. **Игровой метод** - используется в качестве подвижных игр, сюжетных упражнений. В младшем школьном возрасте весь урок может проводиться в игровой форме. В играх развиваются: координация движений, быстрота,

скоростно-силовые качества. Игра эмоциональна, она заставляет мыслить творчески, проявлять инициативу.

3. Обучение технике движения:

- а) расчлененный - движение разучивается по частям, если это движение сложное (пример - «Венсон»),
- б) целостный - имитация - упражнение, выполняемое в упрощенных условиях без усилий, целостное выполнение в упрощенных условиях (например, выполнение «уголка» со снятой обувью), целостное выполнение в стандартных условиях; целостное выполнение в усложненных условиях (с дополнительным грузом).

Методы развития физических качеств

Методика развития силы предполагает сознательное и активное воздействие на организм с целью совершенствования его анатомических, физиологических, психологических свойств с помощью специально подобранных двигательных заданий.

- 1. Метод повторных усилий.
- 2. Метод изометрических напряжений.
- 3. Метод статических упражнений.
- 4. Метод скоростно-силовых напряжений.
- 5. Метод силовых перемещений.

Режим учебно-тренировочного процесса и наполняемость учебных групп

Этапы	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (час/нед.)
Начальной подготовки	Первый год	15	6
	2 и 3 год	12	8
Учебно-тренировочный	Первый год	10	10
	Второй год	10	10
	Третий год	8	12
	Четвертый год	6	14
	Пятый год	5	14

Ожидаемые результаты работы по программе и способы их проверки:

- 1. стабильность состава занимающихся (посещаемость);
- 2. сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС);

3. динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование);
4. повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники спортивной гимнастики;
5. выступления на соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядов.

Формы подведения итогов реализации программы:

- выполнение контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки;
- результаты соревнований;
- зачеты по инструкторской и судейской практике

Содержание изучаемого материала

Учебно-методическое планирование

Раздел	Содержание	НП-1	НП-2 и 3Г	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
I	Количество часов в неделю	6	8	10	10	12	14	14
II	Теоретическая подготовка	6	6	10	10	10	10	10
III	Общая физическая подготовка	60	65	80	80	140	150	150
IV	Специальная физическая подготовка	60	79	80	80	170	180	180
V	Технико-тактическая подготовка	140	182	246	246	190	260	260
VI	Контрольные нормативы	4	4	4	4	4	4	4
VII	Участие в соревнованиях	6	24	30	30	30	30	30
VIII	Инструкторская и судейская практика	0	8	10	10	8	10	10
	Всего часов	276	368	460	460	552	644	644

**Годовое планирование
для групп этапа начальной подготовки
1-го года обучения**

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	66
I.	Теоретическая подготовка	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	6
II.	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	2	60
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
	5. Упражнение на развитие выносливости	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
III.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	2	60
	1. Шпагаты, мост	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
	2. Упражнения на равновесие	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
	3. Стойки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		19
	4. Хореографическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		19
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	13	13	13	13	13	13	13	14	14	14	7	140
	1. Акробатика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	32
	2. Кольца	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	32
	3. Опорный прыжок	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	14
	4. Брусья	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	31
	5. Перекладина	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	31
V.	Текущие, контрольные и переводные нормативы				2					2			4
VI.	Участие в соревнованиях				2		2			2			6
VII.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Всего часов	26	25	26	29	26	27	26	26	31	23	11	276

**Годовое планирование
для групп этапа начальной подготовки
2-го и 3-го года обучения**

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
	Количество часов в неделю	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	88
I.	Теоретическая подготовка	1	1	0	1	0	1	0	0	1	0	1	6
II.	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	65
	1. Беговые упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21
	2. Прыжки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
	3. Упражнение на развитие силы	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
	4. Упражнение на развитие быстроты	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
	5. Упражнение на развитие выносливости	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
III.	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	5	79
	1. Шпагаты, мост	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
	2. Упражнения на равновесие	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21
	3. Стойки, складки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21
	4. Хореографическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	15
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	16	16	16	18	18	18	18	18	18	18	10	182
	1. Акробатика	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	34
	2. Кольца	2	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	38
	3. Опорный прыжок	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	2	40
	4. Брусья	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	32
	5. Перекладина	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	32
V.	Текущие, контрольные и переводные нормативы				2					2			4
VI.	Участие в соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	24
VII.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	8
	Всего часов	34	34	33	36	33	34	34	34	37	34	25	368

**Годовое планирование
для групп учебно-тренировочного этапа
1-го и 2-го года обучения**

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
	Количество часов в неделю	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	110
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10
II.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	0	80
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук и ног	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	20
	2. Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	20
	3. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	20
	4. Упражнение на развитие скоростно- силовых качеств	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	20
III.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	0	80
	1. Шпагаты, мост	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	20
	2. Упражнения на равновесие	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	20
	3. Стойки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	20
	4.Хореографическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	20
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	16	246
	1. Акробатика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	41
	2. Конь махи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	41
	3. Кольца	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	41
	4. Опорный прыжок	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	41
	5. Брусья	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	41
	6. Перекладина	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	41
V.	Текущие, контрольные и переводные нормативы	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	4
VI.	Участие в соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0	30
VII.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10
	Всего часов	44	44	44	46	44	44	44	44	46	44	16	460

Годовое планирование

Учебно-тренировочный этап 3-го года обучения

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
	Количество часов в неделю	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
II.	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	20	15	5	5	5	140
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук и ног	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	35
	2. Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	35
	3. Упражнение на развитие выносливости	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	35
	4. Упражнение на развитие скоростно- силовых качеств	4	4	4	4	4	4	4	4	1	1	1	35
III.	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	20	20	20	20	20	5	5	170
	1. Шпагаты, мост	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	50
	2. Упражнения на равновесие	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	50
	3. Стойки	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	2	50
	4. Хореографическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	10	10	20	20	20	20	30	30	10	10	10	190
	1. Акробатика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	32
	2. Конь махи	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	32
	3. Кольца	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	32
	4. Опорный прыжок	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	32
	5. Брусья	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	31
	6. Перекладина	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	31
V.	Текущие, контрольные и переводные нормативы	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	4
VI.	Участие в соревнованиях	2	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	30
VII.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	8
	Всего часов												552

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
	Количество часов в неделю	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	154
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
II.	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	20	20	10	5	5	150
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук и ног	4	4	4	4	4	4	5	5	3	2	2	41
	2. Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса	4	4	4	4	4	4	5	5	3	1	1	39
	3. Упражнение на развитие выносливости	4	4	4	4	4	4	5	5	2	1	1	38
	4. Упражнение на развитие скоростно- силовых качеств	3	3	3	3	3	3	5	5	2	1	1	32
III.	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	20	20	20	20	20	10	10	180
	1. Шпагаты, мост	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	51
	2. Упражнения на равновесие	4	4	4	4	5	5	5	5	5	2	2	45
	3. Стойки	4	4	4	4	5	5	5	5	5	2	2	45
	4. Хореографическая подготовка	3	3	3	3	5	5	5	5	5	1	1	39
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	30	30	30	30	30	30	30	20	10	10	10	260
	1. Акробатика	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	43
	2. Конь махи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	45
	3. Кольца	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	43
	4. Опорный прыжок	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	43
	5. Брусья	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	43
	6. Перекладина	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	43
V.	Текущие, контрольные и переводные нормативы	0	0	0	2	0	0	0	0	2	0	0	4
VI.	Участие в соревнованиях	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	2	30

VII.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10
	Всего часов	63	63	63	65	70	70	74	64	46	29	27	644



УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
для групп начальной подготовки 1 года обучения отделения
спортивная гимнастика

№	Тема	Кол-во часов	Формы УТЗ	Результат, методы отслеживания
I	Теоретическая подготовка: спортивная гимнастика как Олимпийский вид спорта; техника безопасности в спортзале и на гимнастических снарядах; устройство гимнастических снарядов; гимнастическая терминология; правила личной гигиены;	6	Беседа, лекция	Знание материала, опрос
II	ОФП Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, упражнения на развитие выносливости, координации.	60	Эстафета, игра, предварительный зачет	Выполнение нормативных требований; зачет 2 раза в год; диагностика
III	СФП Шпагаты, мост, складки, равновесия, стойки; Хореографическая подготовка – постановка корпуса, позиции рук и ног, разновидности ходьбы и бега, волны, наклоны, повороты, прыжки на месте и с продвижением, танцевальные шаги.	60	Хореография, игра, предварительный зачет	Выполнение нормативных требований; зачет 2 раза в год; открытый урок по хореографии. Диагностика
IV	Техническая подготовка: Элементы и соединения из обязательной программы на гимнастических снарядах (согласно действующей программы) Упражнения обязательной программы	140	Зачет, круговая тренировка, идеомоторная тренировка, прикидка	Выполнение Шюн.р. Соревнования
V	Текущие, контрольные и переводные испытания	4	Зачет	Выполнение нормативов, зачет
VI	Участие в соревнованиях	6	Соревнования	Выполнение 3 юн. разряда
VII	Инструкторская и судейская практика	0		
	Всего часов	276		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
для групп начальной подготовки 2 и 3 года обучения отделения
спортивной гимнастика

№	Тема	Кол-во часов	Формы УТЗ	Результат, методы отслеживания
I	Теоретическая подготовка - физическая культура и спорт; знаменитые гимнасты прошлого и современные; техника безопасности в спортзале и на гимнастических снарядах; устройство гимнастических снарядов; гимнастическая терминология; правила личной гигиены	6	Лекция, беседа	Знание материала, опрос
II	ОФП Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, упражнения на развитие выносливости, координации	65	Эстафета, игра, предварительный зачет	Выполнение нормативных требований; зачет 2 раза в год; диагностика
III	СФП шпагаты, мост, равновесия, стойки, сачаги. Батут –прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот, в группировке, ноги врозь, с поворотом; Хореографическая подготовка - позиции рук и ног; разновидности ходьбы и бега; упражнения для развития гибкости; волны, наклоны, повороты; прыжки на месте и с продвижением; танцевальные шаги; экзерсис у опоры. Акробатика Кувьрки, колесо на правую и левую, перевороты, стойки на голове, стойки на руках, подъем разгибом с головы, рондат, сальто вперед в группировке.	79	Хореография, игра, предварительный зачет	Выполнение нормативных требований; зачет 2 раза в год; открытый урок по хореографии. Диагностика. Выполнение акробатических элементов из в/упр. Зачет по акробатике
IV	Техническая подготовка Элементы и соединения из обязательной программы на гимнастических снарядах (согласно действующей программы)	182	Зачет, круговая тренировка, идеомоторная тренировка прикидка	Выполнение Пюн.р. Соревнования

	Упражнения обязательной программы			
V	Текущие, контрольные и переводные испытания	4	Зачет	Выполнение нормативов, зачет
VI	Участие в соревнованиях	24	Соревнования	Выполнение 2 юн разряда
VII	Инструкторская и судейская практика	8	Соревнования	Участие в организации и проведении массово-спортивных праздников и соревнований в роли судей
	Всего часов	368		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

для тренировочных групп 1 и 2 года обучения отделения спортивная гимнастика

№	Тема	Кол-во часов		Формы УТЗ	Результат, методы отслеживания
		УТГ -1	УТ Г-2		
I	Теоретическая подготовка- Техника безопасности; обзор развития спортивной гимнастики; гимнастическая терминология; гигиена; закаливание; режим дня и питание спортсмена; роль ОФП и СФП в подготовке гимнастов; страховка и самостраховка.	10	10	Беседа, лекция,	Опрос, зачет, тест
II	ОФП Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, упражнения на развитие выносливости, координации, прыжки в длину с места, работа с утяжелителями	80	80	Эстафета, игра, круговая тренировка, предварительный зачет	Выполнение нормативных требований; зачет 2 раза в год; диагностика
III	СФП Равновесия, стойки, спичаги, канат, упражнения для развития силовой выносливости; упражнения на расслабление, гибкость и подвижность суставов Хореографическая подготовка – экзерсис у опоры, экзерсис на середине, танцевальные шаги. Батут – сальто вперед в группировке, согнувшись, сальто назад в группировке и	80	80	Хореография, игра, тренинг, предварительный зачет	Выполнение нормативных требований; зачет 2 раза в год; открытый урок по хореографии. Диагностика

	прогнувшись; разновидности сальто вперед на живот и с живота; разновидности сальто назад на живот и на спину;				
IV	Техническая подготовка Элементы и соединения из обязательной и произвольной программы на гимнастических снарядах (согласно действующей программы) Упражнения обязательной и произвольной программы Акробатика Рондат- фляки; рондат- сальто назад в группировке, рондат фляк – сальто назад ; сальто вперед; переворот на две сальто вперед; темповой фляк; сальто назад прогнувшись;	246	246	Зачет, круговая тренировка, идеомоторная тренировка, прикидка Игра, зачет, прикидка	Выполнение 1юн.р. и III р. Соревнования Выполнение акробатических элементов из в/упр. Зачет по акробатике
V	Текущие, контрольные и переводные испытания	4	4	Зачет	Выполнение нормативов, зачет
VI	Участие в соревнованиях	30	30	Соревнования	Выполнение разряда
VII	Инструкторская и судейская практика	10	10	Соревнования	Участие в организации и проведении массово-спортивных праздников и соревнований в роли судей
	Всего часов	460	460		

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

**для тренировочных групп 3, 4 и 5 года обучения отделения спортивная
гимнастика**

№	Тема	Кол-во Часов			Формы УТЗ	Результат, методы отслеживания
		УТГ3	УТГ4	УТГ5		
I	Теоретическая подготовка- Техника безопасности;				Беседа, лекция	Опрос, зачет, тест
	страховка и самостраховка; влияние занятий на организм спортсменов; строение и функции организма человека; личная гигиена, роль закаливания, режим дня и питание спортсменов; правила соревнований; организация и проведение соревнований; планирование спортивной тренировки.врачебный контроль и самоконтроль	10	10	10		
II	ОФП Упражнения на развитие силы мышц рук, ног, брюшного пресса, спины, упражнения на развитие выносливости, координации, скорости, работа с утяжелителями,	140	150	150	Эстафета, игра, круговая тренировка, предварительный зачет	Выполнение нормативных требований; зачет 2 раза в год; диагностика
III	СФП Канат, упражнения для развития силовой выносливости, упражнения на расслабление, гибкость и подвижность в суставах Хореографическая подготовка – экзерсис у опоры, экзерсис на середине, танцевальные шаги и движения.	170	180	180	Хореография, игра, круговая тренировка предварительный зачет	Выполнение нормативных требований; зачет 2 раза год; открытый урок по хореографии. Диагностика

IV	Техническая подготовка Батут – переворот вперед и рондат в поролоновую яму (подготовка к цукахаре и переворот вперед – сальто на прыжке); сальто вперед - в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотом; сальто назад - в группировке, прогнувшись, полпируэта, пируэт, твисты; элементы и соединения из обязательной и произвольной программы на гимнастических снарядах (согласно действующей программы) Упражнения обязательной и произвольной программы. Акробатика Рондат- фляк-темповой фляк – сальто; рондат-фляк сальто назад в группировке , прогнувшись, с поворотом на 180*, 360*, 720* переворот на две сальто вперед., сальто вперед в переход; двойное сальто назад	190	260	260	Зачет, круговая тренировка, идеомоторная тренировка, прикидка Игра, прикидка, Зачет по акробатике	Выполнение 2.р. и 1р. Соревнования Выполнение акробатических элементов из обязательной и произвольной программы Зачет по акробатике
V	Текущие, контрольные и переводные испытания	4	4	4	Зачет	Выполнение нормативов, зачет
VI	Участие в соревнованиях	30	30	30	Соревнования	Выполнение разряда
VII	Инструкторская и судейская практика	8	10	10	Соревнования	Судейство соревнований, знание правил соревнований
	Всего часов	552	644	644		

Средства организации и проведения образовательного процесса по спортивной гимнастике

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса
2. Упражнения для развития силы мышц рук
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса
4. Упражнения для развития мышц спины
5. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава
6. Упражнения для развития выносливости
7. Упражнения на гибкость и подвижность суставов

8. Упражнения для развития координации

9. Элементы хореографии

10. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата

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

- Умение переносить приобретенные навыки из других видов спорта для улучшения двигательных качеств, необходимых в гимнастическом многоборье, совершенствование техники гимнастических элементов.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Наклоны вперед из различных исходных положений

2. Шпагаты

3. «Мост»

4. Махи ногами

5. Стойки на руках

6. Специальные упражнения на брусках

7. Упражнения для развития специальной прыгучести

8. Упражнения для улучшения техники разбега

9. Хореографическая подготовка

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Акробатика

- Наклоны туловища из различных исходных положений
- «Шпагат»
- Упражнения в «мостах»
- Перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове
- Кувырки
- Стойка на руках (с помощью или у опоры)
- Переворот боком, назад, вперед
- «Рондат»
- Элементы хореографии

2. Брусья

- Угол в упоре
- Махи в упоре
- Соскок махом назад

3. Кольца

- Вис согнувшись
- Вис прогнувшись
- Размахивания в висе
- Соскок махом назад

4. Опорный прыжок

- Наскоки на мостик
- Наскок в упор присев, соскок прогнувшись
- Переворот на горку матов

5. Перекладина

- Подъем переворотом
- Отмах, соскок махом назад
- Размахивания в висе
- Соскок махом назад

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Первого и второго года обучения

1. Акробатика

- Стойка на руках (ходьба, повороты, соединения с другими элементами)
- Темповые перевороты (варианты)
- Курбет
- Фляк (серия фляков)
- Курбет - фляк
- Рондат - фляк
- Сальтовые элементы
- Акробатические соединения
- Батутная подготовка
- В/упражнения согласно специальных требований программ 1 юношеского разряда

2. Опорный прыжок

- Наскок в стойку на руках
- Переворот вперед через кубы
- Переворот вперед через прыжкового коня

3. Брусья

- С прыжка - вис углом и подъем разгибом
- Стойка силой (любая)
- Подъем махом назад в упор
- Махом назад стойка на руках

4. Конь махи

- На коне без ручек 5 кругов в упоре поперек
- Проходка вперед (за любое количество кругов)
- Круги с поворотом

5. Кольца

- Из размахивания выкрут вперед прогнувшись (два выкрута вперед)

прогнувшись)

- Подъем махом назад прогнувшись
- Из виса согнувшись, два выкрута назад
- Соскок сальто назад, прогнувшись

6. Перекладина

- Из размахивания, подъем разгибом - отмах
- Большие обороты вперед, назад (со страховкой)
- Соскок сальто назад (со страховкой)

СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

Третьего, четвертого и пятого годов обучения

1. Акробатика

- Сальтовые элементы
- Серия фляков
- Рондат-фляк-бланш
- Рондат-фляк-сальто назад с поворотом на 360°, 540°
- Соединения элементов
- Батутная подготовка
- В/Упражнения согласно специальных требований III, II, I разрядов

2. Опорный прыжок

- Переворот (варианты с поворотами в первой и второй фазе)
- Переворот и полтора сальто вперед в группировке
- «Цукахара» в группировке (варианты)

3. Брусья

- Из виса углом, подъем разгибом
- Стойка силой
- Отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках
- Стойка на руках, поворот плечом вперед
- Махом вперед, сальто назад, прогнувшись соскок

4. Конь махи

- Круги на теле коня
- Круги на ручках
- Переход с ручек на тело коня
- Круги в ручках - соскок прогнувшись
- Круги с разведением ног в ручках, на теле коня

5. Кольца

- Два выкрута вперед, прогнувшись
- Подъем махом назад в упор

- Стойка силой
- Высокие выкруты вперед, назад
- Соскок сальто назад прогнувшись (с поворотом на 360°)

6. Перекладина

- Подъем разгибом
- Большие обороты назад и «келлеровский» поворот
- Большие обороты вперед и поворот плечом вперед
- Соскок сальто назад прогнувшись (с поворотом на 360°)

Психологическая подготовка

Учебно-тренировочный и соревновательный процесс в современной гимнастике не могут успешно осуществляться без учета психологического фактора в подготовке. Для этого используются организационно-педагогические приемы, основными задачами которых являются:

1. создание психологического комфорта во время тренировочного процесса
2. справедливая объективная оценка побед и поражений, воспитание уверенности в своих силах и стремления к достижению лучшего результата
3. овладение приемами внушения и самовнушения, адаптации к ожидаемым условиям, идеомоторной подготовкой к выполнению упражнений
4. воспитание способности концентрировать внимание и сохранять его на высоком уровне до окончания упражнения
5. приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения
6. применение аутогенной тренировки (полное расслабление мышц, достижения состояния покоя).
7. систематическое обращение к соревновательной модели: сокращение разминки, выполнение упражнения на оценку, привлечение зрителей.
8. поощрение удачных исполнений педагогическими средствами - похвалой и др.

Распределение средств и методов педагогической подготовки зависит от психологических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности учебных занятий.

Критерии оценки образовательного процесса на этапах многолетней подготовки

Спортивно-оздоровительный этап и этап начальной подготовки:

1. Стабильность состава занимающихся

2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся
3. Уровень освоения основ техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля

Учебно-тренировочный этап:

1. Состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся
2. Динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся
3. Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по спортивной гимнастике
4. Освоение теоретического раздела программы

Этап спортивного совершенствования:

1. Уровень физического развития и функционального состояния занимающихся
2. Выполнение спортсменами объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки
3. Динамика спортивно-технических показателей
4. Результаты выступления на Всероссийских соревнованиях.

Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

Лицо, проходящее спортивную подготовку, обязано:

- своевременно проходить медицинские осмотры, предусмотренные в соответствии с настоящим ФЗ,
- выполнять по согласованию с тренером указания врача;
- незамедлительно сообщать руководителям или иным ответственным должностным лицам организации, осуществляющей спортивную подготовку, либо своему тренеру, о возникновении при прохождении спортивной подготовки ситуаций, представляющих угрозу жизни или здоровью этого лица либо жизни или здоровью иных лиц, в том числе о неисправностях используемых оборудования и спортивного инвентаря, заболеваниях и травмах, а также о нарушениях общественного порядка при прохождении спортивной подготовки;

Спортсмены обязаны:

- соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
- соблюдать антидопинговые правила;

- предоставлять информацию о своем местонахождении в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами в целях проведения допинг-контроля;
- не принимать участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на официальные спортивные соревнования по виду или видам спорта, по которым они участвуют в соответствующих официальных спортивных соревнованиях;
- соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья.

Тренерская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп предпрофессиональной подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора по спорту и судьи по спортивной гимнастике и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается потребность к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решению судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всём протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со с значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

Основные задачи медицинского обследования в спортивной гимнастике:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обследование состояния здоровья занимающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдения за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;

- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий гимнастикой и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

Врачебные обследования.

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 гимнасткам 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.

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.

Восстановительные средства и мероприятия

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнастке 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, исключая одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание.

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

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними.

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).

Перечень информационного обеспечения

1. Список литературы

- 2) *Барчуков И.С., Нестеров А.А.* Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 528с.
- 3) *Богомолов А., Каракашьянц К, Козлов Е.* Психологическая подготовка гимнастов. - М.: ФиС, 1974. – 79с.
- 4) *Гавердовский Ю.К.* Техника гимнастических упражнений. - М., Терра-спорт, 2002. – 512с.
- 5) *Горбунов Г.Д.* Психопедагогика спорта. – М.: Советский спорт, 2007. – 296с.
- 6) *Дорохов Р.Н., Губа В.П.* Спортивная морфология. Учебное пособие для высших и средних специальных заведений физической культуры. - М.: СпортАкадем Пресс, 2002. – 236с.
- 7) *Железняк Ю.Д., Кашикаров В.А., Кравцевич И.П., Черных Е.В., Мещеряков И.Л., Панов С.Ф., Шкляров В.Б.* Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 384с.
- 8) *Коваль В.И., Родионова Т.А.* Гигиена физического воспитания и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 320с.
- 9) *Лубышева Л.И.* Социология физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 272с.
- 10) *Менхин Ю.В.* Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 1989. – 224с.
- 11) *Паршиков А.Т.* Спортивная школа как социально-педагогическая система: социальное проектирование. – М.: Советский спорт, 2003. – 352с.
- 12) *Полиевский С.А., Шафранская А.Н.* Общая и специальная гигиена. Учебник. – М.: Советский спорт, 2009. – 304с.
- 13) *Родионов А.В., Неверкович С.Д., Непопалов В.Н., Попов А.Л., Романова Е.В., Савенков Г.И., Сонов В.Ф., Уляева Л.Г., Киселёва Е.М.* Психология физической культуры и спорта. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 368с.
- 14) *Смирнов В.М., Дубровский В.И.* Физиология физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов средних и высших учебных заведений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 608с.
- 15) *Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К.* Спортивная гимнастика. - Киев: Олимпийская литература, 1999. – 462с.
- 16) Спортивная гимнастика / Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. -М.: ФиС, 1979. – 817с.
- 17) Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. - М.: СпортАкадем Пресс, 2001. – 480с.
- 18) *Туманян Г.С.* Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 336с.

19) *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2010. – 480с.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Чемпионат России по спортивной гимнастике
2. Первенство России по спортивной гимнастике
3. Чемпионат и Кубок мира по спортивной гимнастике

Перечень интернет-ресурсов:

1) www.consultant.ru (КонсультантПлюс):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в РФ»
- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
- Приказ Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»
- Приказ Минспорта РФ от 30.08.15г. №691 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика».

2) <http://www.minsport.gov.ru/sport/> (Минспорта РФ):

- Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
- Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017гг
// <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/>
- Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях.
// <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>

3) <http://bmsi.ru> (Библиотека международной спортивной информации).

Методическое обеспечение программы

- Информационные справочники по спортивной гимнастике, медицинские справочники
- Видеотека. Выступления сильнейших спортсменов на чемпионатах Европы и мира по каждому виду многоборья.
- Технологические карты и плакаты (алгоритмы выполнения упражнений)
- Правила судейства по спортивной гимнастике
- Тематические папки по теоретическому материалу программы
 1. Гигиена и закаливание
 2. Меры предупреждения спортивного травматизма (причины травматизма, соблюдение правил организации занятий и поведения в гимнастическом зале)
 3. Воспитание самодисциплины и взаимопомощи при выполнении гимнастических упражнений
 4. Правила установки и проверки гимнастических снарядов
 5. Врачебный контроль:
Вес, рост, динамометрия, спирометрия
Требования к прохождению медосмотра у спортивного врача
 - Тесты для зачета:
 1. Уход без разрешения из зоны соревнований
 2. Падение со снаряда или на снаряд
 3. Продолжительность вольных упражнений
 4. Амплитуда при выполнении скрещений и одноножных махов
 5. Продолжительность статических элементов
 6. Касание мата одной или двумя руками при приземлении
 7. Хожение в сойке на руках
 8. Помощь тренера при выполнении элемента

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал, соответствующий санитарным и гигиеническим требованиям (обязательно - вентиляция, освещение).
2. Спортивный инвентарь («кони», гимнастические брусья, кольца)
3. Шведская стенка, поролоновые маты, батут.
4. Музыкальная техника и видеоаппаратура.
5. Хореографический станок.
6. Ячейки или стеллажи для хранения мелкого спортивного инвентаря.
7. Мелкий инвентарь: утяжелители, гантели
8. Медицинская аптечка.
9. Раздевалки.
10. Зеркала.

Прошито, пронумеровано
и скреплено печатью
32 (ТРИЦАТЬ ДВА) листов

Директор ДЮСШ г. Волхов

А.М. Васильев

