

Комитет физической культуры и спорта администрации города Ставрополя

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа № 3 города Ставрополя**

Согласовано:

Руководитель комитета
физической культуры и спорта
администрации города Ставрополя

24.04 2026 г.



А.И. Куриленко

Утверждено:

Приказом директора
МБУ ДО СШ № 3 г. Ставрополя
от 24.04 2026 г. № 61-00



Н.Л. Крыжановская

Принято

Педагогическим советом
МБУ ДО СШ № 3 г. Ставрополя
Протокол № 02 от 24.04 2026 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ СЛОЖНОКООРДИНАЦИОННЫХ ВИДОВ СПОРТА
(срок реализации программы – 1 год)**

Программа разработана на основе:

**Методических рекомендаций по реализации дополнительных
общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта
(утверждены приказом ФГБУ ФЦПСР от 28.10.2025 № 01-05/0669)**

Составитель программы:

Крыжановская Наталья Леонидовна, директор
Мастер спорта СССР по спортивной гимнастике,
Заслуженный мастер спорта по спортивно акробатике.
Бубнова Нелли Николаевна, заместитель директора,
Мишустина Марина Алексеевна, тренер-преподаватель,
Мартиросова Нина Алексеевна, тренер-преподаватель,
Стрижкова Наталья Валерьевна, тренер-преподаватель,
Новиков Олег Павлович, тренер-преподаватель,
Крыжановский Алексей Анатольевич, тренер-преподаватель,
Погосова Валентина Алексеевна, тренер-преподаватель.

Ставрополь, 2026 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Зачастую именно мотивация родителей, не всегда совпадающая с детской, является определяющей в выборе вида спортивной деятельности и темпов спортивного роста ребенка. Отсутствие научно обоснованной программы для данной возрастной группы занимающихся создает условия для вмешательства родителей в процесс подготовки. При этом не учитываются психолого-физиологические особенности возраста, что приводит к травматизму и отсутствию мотивации к дальнейшим занятиям.

Решение данной проблемы возможно при наличии программы, в которой отражены направленность занятий, задачи, средства, методы, формы организации занятий, и регламентированы объемы тренировочных нагрузок.

Дополнительная общеразвивающая программа для сложнокоординационных видов спорта (далее – программа) представляет собой специально спроектированные и систематизированные блоки средств и методов, заложенных в основу подготовки занимающихся спортивно-оздоровительного этапа и наиболее полно отвечающих возрастным особенностям занимающихся.

В процессе реализации программы у занимающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, знакомство с танцевальной и музыкальной культурой. Занятия укрепляют здоровье, дисциплинируют, воспитывают целеустремленность, волевые и другие важные качества. Посредством выполнения гимнастических упражнений решаются частные задачи, направленные на воспитание смелости, настойчивости, находчивости, развития быстроты, гибкости, силы, выносливости, ловкости, чувства равновесия, координации движений, формирование правильной осанки, обучение жизненно необходимым двигательным действиям и умению управлять своими движениями.

1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы для сложнокоординационных видов спорта (спортивная гимнастика, спортивная акробатика, прыжки на батуте) – спортивно-оздоровительная.

1.2. Цель и задачи программы:

К преимуществам реализации программы для спортивно-оздоровительного этапа можно отнести следующее:

- Применение разнообразных игр, эстафет и состязаний с учетом возрастных особенностей позволяет последовательно формировать устойчивый интерес к занятиям, способность к саморегуляции и спортивную направленность личности. Наличие регламентации степени соперничества постепенно приобщает к соревновательной деятельности, превращая ее в неотъемлемую часть тренировочного процесса, а занятия – в свой собственный выбор и средство самовыражения.

- Доступность и разнообразие применяемых упражнений позволяют учитывать задатки, способности, особенности занимающихся. При развитии и формировании «двигательного багажа» и долговременной двигательной памяти создается надежный фундамент для освоения в перспективе бесконечного количества вариантов движений.

- Комплексность и обилие оздоровительно-развивающих упражнений создают условия для развития общего для всех и индивидуального в каждом. Это является предпосылкой для повышения качества спортивной ориентации и отбора в спортивные дисциплины.

- Универсальность в применении большого количества гимнастического и вспомогательного инвентаря в сочетании с музыкальным сопровождением создает условия для интенсивного психофизического и симметричного развития, а также успешности в обучении.

- Структурирование тренировочных занятий на научно обоснованном (психолого-физиологическом) дозировании программного материала позволяет сохранять и поддерживать мотивацию, активность, работоспособность и создает предпосылки для высокой результативности решения педагогических задач.

- Сочетание процесса интеллектуального, духовного и физического развития обучающегося позволяет на самом раннем этапе гармонизировать и социализировать его, всесторонне воздействуя на органы и системы, стимулируя активность, самостоятельность и творчество.

Цель программы – ознакомление с основами сложнокоординационных видов спорта, отбор и подготовка одаренных детей к освоению этапов программы спортивной подготовки по видам спорта, а также формирование мотивации к занятиям, укреплению здоровья, совершенствованию психофизического развития и раскрытию индивидуального потенциала детей.

С учетом цели программа направлена на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям сложнокоординационными видами спорта и спортивной мотивации;
- укрепление здоровья;
- содействие физическому развитию;
- приобретение необходимых основ теоретических знаний;
- овладение основами техники базовых элементов без снаряда и на снаряде;
- музыкально-ритмическое воспитание;
- воспитание эмоционально-образного восприятия;
- воспитание личностных качеств;
- привитие навыков самоорганизации.

Задачи:

- Создание и обеспечение необходимых условий для гармоничного и личностного развития, укрепления здоровья детей.
- Удовлетворение индивидуальных потребностей детей в занятиях физической культурой и спортом.
- Формирование у детей устойчивого интереса, потребности в систематических занятиях спортом, стремления к двигательному самосовершенствованию и потребности в достижениях.
- Повышение функциональных возможностей и резервов организма.
- Содействие развитию физических качеств и способностей детей.
- Формирование основ теоретических знаний терминологии, спортивной гигиены, техники движений и др.

- Обучение основам техники базовых элементов без снаряда и на снаряде.
- Музыкально-ритмическое воспитание.
- Формирование умения выражать в мимике и пантомимике эмоции, создавать двигательный образ.
- Развитие творческих способностей (воображения, фантазии, мышления) и волевых качеств личности детей (целеустремленности, трудолюбия, усердия и т.д.).
- Выработка навыков самоорганизации и самостоятельной деятельности.

Для выполнения поставленных учебно-воспитательных задач программой предусмотрены следующие виды занятий:

- 1 – занятия в традиционной форме освоения дидактического материала.
- 2 – творческие занятия, конкурсы (форма выполнения различных творческих заданий и демонстрации их результатов).
- 3 – занятия-тренинги (форма совершенствования и закрепления учебного материала).
- 4 - открытые занятия (форма контроля и отчета по результатам обучения).

Основные виды занятий должны быть тесно связаны друг с другом, дополнять друг друга и проводиться с учетом темы, возраста, интереса занимающихся.

В основу программы положены:

- результаты психолого-физиологических исследований, которые обеспечивают реализацию нижеперечисленных положений;
- тематический принцип планирования программного материала;
- единство воспитания и обучения;
- познавательность;
- межпредметные связи;
- преемственность;
- направленность содержания программы на активное развитие и формирование у детей приоритета духовно-нравственных ценностей.

1.3. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 5 лет и старше. Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

2.1. Порядок приема, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них:

Прием обучающихся на спортивно-оздоровительный этап осуществляется приказом директора по заявлению родителей (законных представителей), с анкетными данными о ребенке, при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься спортом.

Отчисление обучающихся производится по следующим основаниям:

- личное заявление обучающегося, его родителя (законного представителя);

- пропуск учебно-тренировочных занятий в течение месяца без уважительной причины;
- медицинское заключение о состоянии здоровья обучающегося, препятствующее его дальнейшему обучению;
- завершение обучения;
- за грубые и неоднократные нарушения обучающимися Устава Учреждения и других локальных актов в части ведения образовательной деятельности.

Отчисление из учреждения оформляется приказом директора.

Обучающиеся, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах, выполнившие нормативные требования, зачисляются на этап начальной подготовки в соответствии с минимальным возрастом, определенным Федеральным стандартом спортивной подготовки.

2.2. ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.2.1. Общая характеристика возрастных физиологических особенностей детей дошкольного и младшего школьного возраста

Спортивно-оздоровительный этап сложнокоординационных видов спорта предъявляет основные требования к развитию координационных способностей и гибкости, которые формируются за счет особенностей строения связочного аппарата и костной ткани.

С 3 до 6 лет становится более устойчивой структура движений и совершенствуется перемещение рук в игровых и бытовых ситуациях, начинается согласованное движение рук и ног при ходьбе и беге.

До 3-5 лет произвольная моторика конечностей сопровождается многообразными избыточными движениями.

К 4 годам формируется структура ходьбы, но она остается неритмичной и нестабильной.

С 4 лет возможно целенаправленное воздействие на формирование движений, оптимально сочетающее в себе показ со словесной инструкцией.

Асинхронность ребенка 3-5 лет сменяется к 6-7 годам выраженной синхронностью действий. В 3-6 лет программирование произвольных движений осуществляется на базе зрительной обратной связи.

Новые движения формируются длительно, и большое значение имеет технология процесса обучения. Широко используемый на этапе - 5 лет метод подражания (механического копирования) в 5-6 лет должен смениться методом осознанного выполнения движения, задаваемого четкой, доступной, поэлементной словесной инструкцией и демонстрацией.

В 5-7 лет происходит переход к текущему контролю точности движений с участием органа зрения самого ребенка.

Состояние опорно-двигательного аппарата и связанного с ним физического качества гибкости у детей дошкольного возраста характеризуется наличием большого количества эластических волокон в соединительной ткани связок и низким уровнем минеральной плотности костной ткани, что обеспечивает высокий уровень гибкости, сохраняющийся до конца дошкольного возраста.

Выполнение динамической нагрузки у детей дошкольного возраста определяет длительность работы, которая увеличивается с возрастом за счет развития мышц последовательно от нижних конечностей (от 3 до 5 лет) к верхним конечностям (6-7 лет). Такая последовательность роста и развития конечностей определяет набор развивающих упражнений на определенные группы мышц и частей тела.

Поэтому нагрузку в 3-5-летнем возрасте следует давать сначала на крупные группы мышц нижних конечностей, с 5-6 лет – упражнения на верхние конечности. Длительность работы динамической нагрузки в 5 лет составляет 120 секунд, к 7 годам – не более 130 секунд.

Организационно-методические указания

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)			
	3-4	5	6	7-8
Рост				
Мышечная масса				
Быстрота				
Скоростно-силовые качества				
Выносливость (аэробные возможности)			+	+
Анаэробные возможности				
Гибкость	+	+	+	+
Координационные возможности				
Равновесие	+	+	+	+

При планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки.

Кроме этого, в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый

показ тренером-преподавателем приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей юных спортсменов.

2.2.2. Общая характеристика возрастных психологических особенностей для детей дошкольного и младшего школьного возраста

Углубленное обучение детей невозможно без учета их психического развития. Психическое развитие детей дошкольного возраста имеет ряд особенностей, которые необходимо учитывать для формирования устойчивой мотивации для занятий физической культурой и спортом, а также для адекватных подходов в тренировочном процессе.

Возраст 3-6 лет характеризуется расширением предметного мира и необходимости действия в мире реальных вещей. Начинает формироваться самосознание и самооценка ребенка, а также уровень притязаний. При этом важным аспектом является формирование положительной самооценки ребенка, которая в дальнейшем способна быть стержневым фактором личности и обуславливает формирование «спортивного характера».

Самый сильный мотив для целенаправленной деятельности детей 3-6 лет (спортивной деятельности) – поощрение и получение награды. В связи с этим тренеру-преподавателю важно предусмотреть варианты позитивного подкрепления успехов детей дошкольного возраста. Менее сильный мотив деятельности для детей 3-6 лет – избежать наказания.

Дошкольный возраст характеризуется ведущей деятельностью – игровой. Именно в процессе игры у детей 3-6 лет формируется активное запоминание, образное мышление, двигательная деятельность и отработка социальных ролей.

В ролевой игре можно сравнить свои возможности и возможности других детей, лучше познать себя.

Дошкольный возраст характеризуется интенсивностью игр ведущей деятельности детей 3-6 лет. Целесообразно строить занятия в учебно-тренировочном процессе в форме игры. Чем младше ребенок, тем больше игры должно быть в занятии.

Далее приводятся нормативы психического развития детей дошкольного возраста, которые целесообразно учитывать на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

Требования к психическому развитию детей (5-6 лет)

Восприятие

Оттенки изученных эмоциональных состояний.

Память

Зрительная образная: объем – 6 предметов.

Слуховая образная: объем – 6 вариантов образов.

Слуховая вербальная: объем – 6 слов.

Внимание

Объем – 6 предметов.

Устойчивость внимания – 20-25 минут.

Коммуникативная сфера

Умение объединяться в пары для совместной работы. Умение при помощи взрослого распределять роли в игре и придумывать дополнительные роли.

Знание основных способов невербального общения.

Волевая сфера

Принимать и удерживать 3 правила в игровой ситуации и ситуации тренировочного занятия.

Умение действовать по словесной и зрительной инструкции.

Психологические инструкции для тренера-преподавателя детей 5-6 лет

Учебно-тренировочные занятия все больше направлены на спортивную подготовку, но каждые 20-25 минут рекомендуются упражнения на расслабление и отвлечение детей.

Важным на этом этапе является развитие эмоциональности юных спортсменов, т.к. именно этот возраст соответствует улучшению восприятия тонких оттенков эмоций и их невербальных проявлений.

Ввиду индивидуальных свойств нервной системы (большой частью типа темперамента) дети отличаются друг от друга. Так, *лучше проявляют эмоции* дети с типом темперамента *холерика и сангвиника* и очень мало эмоциональности присутствует в поведении истинных флегматиков и меланхоликов.

Учитывая направленность вида спорта, следует уметь определять тип темперамента ребенка, и при хороших физических данных, но слабой эмоциональности юного спортсмена, развивать это качество в данном возрасте. Это возможно как с помощью специальных заданий тренера-преподавателя, так и в большей степени в упражнениях, которые может предложить спортивный психолог (индивидуальные и групповые занятия).

В этот период уже становятся возможными инструкции детям и отработка навыка в соответствии с ними, а также отработка упражнений в паре ввиду уже достаточного уровня развития коммуникативного навыка.

Требования к психическому развитию детей (7 лет)

Память

Зрительная образная: объем – 7-8 предметов.

Слуховая образная: объем – 7 вариантов образов.

Слуховая вербальная: объем – 7-8 слов.

Внимание

Объем – 7-8 предметов.

Устойчивость внимания – 25-30 минут.

Волевая сфера

Принимать и удерживать 5 и более правил в игровой и ситуации тренировочного занятия.

Сформированность итогового и пошагового самоконтроля.

Умение планировать свою деятельность.

Умение действовать в соответствии с социальной ролью.

Личностная сфера

Ребенок должен уметь относиться критически к своим поступкам. Появление элементов рефлексии (возможности увидеть себя со стороны), появление устойчивой самооценки.

Психологические рекомендации для тренера-преподавателя детей 7 лет

Возраст 7 лет соответствует периоду жизни ребенка, когда он максимально готов к любому обучению. Время занятий можно уже довести до 45-60 минут.

Дети готовы самостоятельно отрабатывать преподаваемые элементы. По-прежнему важен индивидуальный подход, особенно в личностном взаимодействии.

Тренеру-преподавателю следует не допускать оскорбительных высказываний в сторону ребенка, особенно при группе, так как это период характеризуется повышенным уровнем развития критичности к себе и появлением устойчивой самооценки. Негативные высказывания тренера-преподавателя способны больно задеть ребенка и навсегда лишить его мотивации к занятиям – порой даже очень одаренных детей.

Следует активнее давать упражнения для домашней отработки, так как дети уже психически готовы к итоговому и пошаговому самоконтролю. Именно в этом возрасте спортсменов уже готов обучать навыкам психической саморегуляции эмоционального состояния (дыхательные техники, идеомоторная тренировка, зрительная визуализация и пр.).

Получив и закрепив эти навыки в данном возрасте, юный спортсмен на протяжении своей спортивной карьеры сможет противостоять негативным предстартовым состояниям (предстартовая лихорадка и апатия), а также лучше реализовать двигательные задачи.

2.3. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Рабочая программа отражает особенности подготовки юных спортсменов на спортивно-оздоровительном этапе как одного непрерывного, взаимосвязанного со всеми сторонами подготовки процесса. Рекомендуемая направленность образовательного процесса определена с учетом как сенситивных (благоприятных) периодов возрастного развития физических качеств, так и с учетом специфики двигательной деятельности в спорте, характера и направления различных нагрузок.

На спортивно-оздоровительном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Спортивно-оздоровительный этап в группах общеразвивающей направленности может длиться от 1-го года до нескольких лет.

К занятиям на этом этапе допускаются обучающиеся от 5 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра с указанием группы здоровья, ЭКГ.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу, так из спортсменов, не имеющих возможность продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься.

Требования к комплектации групп

№	Характеристики	Показатели
---	----------------	------------

1	Возраст учащихся	от 5 лет
2	Период обучения	от 1-го года до нескольких лет
3	Минимальная наполняемость группы	10 человек
4	Оптимальная наполняемость группы	15 человек
5	Максимальная наполняемость группы	20 человек
6	Медицинские требования	допуск врача к занятиям
7	Разрядные требования на конец учебного года	отсутствуют
8	Недельный режим учебно-тренировочной работы	3 часа
9	Количество тренировочных занятий в недельном микроцикле	2-3 раза
10	Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия	1-1,5 часа
11	Объем работы за учебный год	138 часов
12	Количество рабочих недель	46 недель

2.3.1. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

Основными формами образовательного процесса являются:

- Групповые теоретические занятия в виде бесед тренера-преподавателя, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе. Могут проводиться, как самостоятельно, так и в комплексе с практическими занятиями.
- Групповые практические занятия в соответствии с требованиями программы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения.
- Участие обучающихся в показательных выступлениях.
- Тестирование по желанию обучающихся для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по избранным видам спорта на этап начальной подготовки и контроль.

2.3.2. Объем Программы

Этап подготовки	Количество часов в неделю	Количество тренировок в неделю	Общее количество часов в год
Спортивно-оздоровительный	3	до 3	138

2.3.3. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

Образовательный процесс в Учреждении начинается с 01 января. Продолжительность учебно-тренировочного года на спортивно-оздоровительном этапе – 46 недель.

Комплектование учебно-тренировочных групп проводится, начиная с 01 января.

Учебно-тренировочный план подготовки – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки. При составлении учебно-тренировочного плана следует исходить из специфики вида спорта, возрастных особенностей обучающихся, основополагающих положений теории и методики подготовки. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы учебно-тренировочной деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики, рассчитываем объем (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Примерный годовой план-график распределения учебных часов для спортивно-оздоровительного этапа:

№ п/п	Раздел подготовки	Часы в год	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Теоретическая подготовка	5	1		1				1		1			1
2	ОФП (общая физическая подготовка)	75	7	7	7	7	7	7	5		7	7	7	7
3	Специальная физическая подготовка (хореография, прыжковая акробатика):	50	5	5	5	5	5	5			5	5	5	5
	хореография	10	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1
	прыжок	10	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1
	брусья	10	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1
	бревно	10	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1
	акробатика	10	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1
4	Контрольные нормативы	4						2			2			
5	Индивидуальная работа	4							4					
Всего часов в год и по месяцам		138	13	12	13	12	12	14	10	0	15	12	12	13

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебно-тренировочного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В январе преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также укрепление опорно-двигательного аппарата, гармоническое развитие всех мышечных групп.

Дальше включается специальная физическая, техническая подготовка с применением гимнастического оборудования с акцентом на развитие основных двигательных качеств. Ограниченное количество часов отводится на теоретические занятия. В течение всего года используется игровой метод, направленный на развитие игрового и оперативного мышления юных спортсменов.

Обучающиеся на спортивно-оздоровительном этапе с учетом возраста и уровня физической подготовленности имеют возможность участвовать в официальных физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях, как и лица, проходящие спортивную подготовку.

Задачей этого этапа будет являться набор максимально большого количества обучающихся; формирование у них стойкого интереса к занятиям спортом; всестороннее гармоничное развитие физических способностей; овладение основами техники; подготовка наиболее одаренных из них к переходу на этап начальной подготовки.

После завершения освоения дополнительной общеобразовательной программы осуществляется переход на следующий этап спортивной подготовки (этап начальной подготовки) по результатам тестирования.

2.3.4. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Здоровье сбережение		
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года
1.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
2.	Патриотическое воспитание обучающихся		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с	В течение года

	патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную общеобразовательную программу	
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительную общеобразовательную программу	В течение года
3.	Развитие творческого мышления		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

2.3.5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами.

На основе плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий, который согласовывается с ответственным за антидопинговое обеспечение. Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в учреждении.

План антидопинговых мероприятий

Наименование мероприятия	Кол-во часов
Беседы на тему «О вреде курения и алкоголизма»	1
Беседы на тему «Последствия вредных привычек (курение и алкоголизм)»	1
Беседа «Что такое вредные привычки и что такое наркотики и допинг»	1
Беседа «Здоровый образ жизни, как профилактика наркомании и допинга в спорте»	1
Беседа «Влияние допинга и наркотиков на юных спортсменов»	1
Беседа «Современные принципы применения фармакологических средств в восстановлении и повышении работоспособности спортсмена»	1
Беседа «Спорт как альтернатива допингу и наркотикам»	1
Беседа «Ответственность, предусмотренная Российским законодательством за использование наркотиков и допинга»	1
Всего часов	8

2.3.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства оказываются неэффективными.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объёма средств СФП, интенсивности учебно-тренировочного процесса, необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

Факторы педагогического воздействия, обеспечиваю восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.п.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий
- эффективная индивидуализация тренировочных занятий
- соблюдение режима дня.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относят психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия.

Общие методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (баня, сауна в сочетании с водными

процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных средств даёт больший эффект.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановления работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Контроль является составной частью подготовки юных спортсменов и одной из функций управления учебно-тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии спортсменов в ходе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру-преподавателю анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль:

Предназначен для оценки устойчивого состояния обучающегося и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- врачебные обследования;
- антропометрические обследования;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- расчет и анализ учебно-тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- анализ индивидуальных соревновательных действий.

Текущий контроль:

Текущий контроль успеваемости обучающихся проводится в течение учебно-тренировочного года в целях:

- оценки освоения конкретного раздела подготовки;
- контроля уровня достижения обучающимися результатов, предусмотренных программой;
- проведения обучающимися самооценки, оценки их работы с тренером-преподавателем с целью возможного совершенствования учебно-тренировочного процесса.

Проводится для получения информации о состоянии спортсменов после серии занятий и соревнований для внесения соответствующих коррекций в учебно-тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- объема и эффективности соревновательной деятельности;
- объем учебно-тренировочных нагрузок и качества выполнения учебно-тренировочных заданий.

Текущий контроль успеваемости планируется в рамках рабочей программы и осуществляется тренером-преподавателем.

Порядок, формы, периодичность и количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успеваемости обучающихся определяется тренером-преподавателем.

Текущий контроль успеваемости осуществляется без выставления отметок, баллов, оценок.

Оперативный контроль:

Направлен на получение срочной информации о переносимости учебно-тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся педагогические наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль:

По направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

- контроль уровня подготовленности спортсменов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства);
- контроль тренировочной деятельности (оценка учебно-тренировочных нагрузок и эффективности учебно-тренировочной деятельности);
- оценка и контроль текущего состояния спортсменов осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого спортсмена чрезвычайно важно для тренера-преподавателя, что позволяет ему более эффективно осуществлять учебно-тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Оценка и контроль учебно-тренировочной деятельности

Контроль учебно-тренировочной деятельности ведется на основе оценки учебно-тренировочной нагрузки и эффективности учебно-тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

- учебно-тренировочных дней;
- учебно-тренировочных занятий;
- часов, затраченных на учебно-тренировочные занятия.

Эффективность учебно-тренировочного процесса определяется по степени выполнения учебно-тренировочных заданий, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам соревнований.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта
"спортивная гимнастика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девочки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 11
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 3
1.3.	Вис на согнутых руках. Фиксация положения	см	не менее 2
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 85
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее 5
2.2.	Вис согнув ноги (группировка) на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	4,0
2.3.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее 2,0
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет обучения)	Не устанавливается	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта
"спортивная акробатика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			9,6	10,1
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			7	4
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	
			2	1

2.2.	Исходное положение - лежа на спине. Ноги согнуты в коленях на ширине плеч, руки согнуты и сжаты в замок за головой. Подъем туловища до касания бедер с возвратом в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	8
2.3.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол". Фиксация положения	с	не менее	
			5	3
2.4.	Исходное положение - стойка на одной ноге, другая согнута и ее стопа касается колена опорной ноги. Глаза закрыты, руки разведены в стороны. Удерживание равновесия	с	не менее	
			5	
2.5.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 50 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			5	-
2.6.	Исходное положение - лежа на спине. Руки и ноги на ширине плеч, выгнуть спину назад с опорой на ладони и стопы. Расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см (упражнение "мост"). Фиксация положения	с	не менее	
			-	5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «прыжки на батуте»

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			11,2	11,7
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			85	77
			4	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Напрыгивание на возвышение высотой 30 см за 30 с	количество раз	не менее	
			5	
2.2.	Упражнение «мост». Из положения лежа на спине, согнув ноги в коленях и руки в локтях, упереться в пол.Осуществить подъем тела вверх, выгнув спину.	с	не менее	

	Расстояние от стоп до пальцев рук — 40 см. Зафиксировать положение		5	
2.3.	Подъем ног из виса на гимнастической перекладине в положение «угол»	количество раз	не менее	
			4	3
2.4.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами. Кисти рук на линии стоп. Фиксация положения	с	не менее	
			3	
2.5.	Продольный шпагат на полу (расстояние от пола до бедер)	см	не более	
			15	

Критериями успешности прохождения обучающимися данного этапа являются:

- стабильность списочного состава детей, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результатами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья;
- укрепление навыков здорового образа жизни, профилактика вредных привычек;
- гармоничное развитие физических и морально-волевых качеств;
- освоение необходимых объемов учебно-тренировочных функциональных нагрузок;
- формирование знаний, умений и навыков по избранному виду спорта;
- вовлечение в систему регулярных занятий;
- выполнение нормативов по ОФП и СФП по желанию обучающегося для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по избранным видам спорта на этап начальной подготовки.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения (на следующий этап обучения) производят решением педагогического совета при соответствии следующим требованиям:

- соответствие возраста для перевода;
- выполнение нормативных показателей общей и специальной физической подготовки для зачисления на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием исходя из максимального объема учебно-тренировочной нагрузки. Расписание утверждается директором учреждения, после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима учебно-тренировочных занятий, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных учреждениях. При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо также учитывать особенности режима рабочего времени и времени отдыха тренерско-преподавательского состава.

В зависимости от условий и организации занятий подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Во время проведения учебно-тренировочного процесса необходимо строго соблюдать технику безопасности. Основную часть занятия можно выполнять только после полноценной разминки, чтобы избежать травм и повреждений. Тренер-преподаватель обязан проверить техническое состояние места проведения занятия, используемого оборудования и инвентаря до и после окончания тренировки. Тренеры-преподаватели и обучающиеся должны знать методы профилактики спортивного травматизма и иметь навыки оказания первой медицинской помощи.

Для предотвращения травм на занятиях необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий;
- нарушение методики и режима занятий;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести:

проведение занятий без тренера-преподавателя;

неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале, на площадке;

отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

Общие требования безопасности:

- к учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям;

- при осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, во время занятий в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;

- при проведении занятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах;

- о каждом несчастном случае с обучающимися пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры

к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение;

- в процессе занятий тренер-преподаватель и обучающийся должны соблюдать правила проведения занятия, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

На занятиях запрещается:

- ~ начинать учебно-тренировочные занятия без тренера-преподавателя;
- ~ начинать упражнения, без сигнала тренера-преподавателя;
- ~ брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя.

Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях:

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации Учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря;

- при получении обучающимися травмы немедленно сообщить об этом руководителю Учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение;

- при возникновении пожара на спортивном объекте действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в Учреждении.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- снять спортивную одежду и спортивную обувь, тщательно вымыть лицо и руки с мылом, по возможности принять душ.

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

5.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий.

Тематическое планирование

Программный материал для учебно-тренировочных занятий представлен по предметным областям и видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка

Успехи в спорте во многом зависят не только от двигательных способностей, моторного таланта обучающегося, его физической трудоспособности, но и от мыслительной работы, знания основ теории и методики подготовки в выбранном виде спорта.

Основными задачами теоретической подготовки 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. Также важны 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-преподавателю и обучающемуся 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 обучающихся, так и самого тренера-преподавателя) 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, сводится к трем основным методическим формам.

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

Другая (принципиально необходимая) 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 спортсменов: планирование и контроль учебно-тренировочного процесса, учебно-тренировочные нагрузки, техника упражнений, вопросы психологии учебно-тренировочного и соревновательного процессов, ведение личной документации, дневника и др. Все занятия такого рода должны проводиться тренером-преподавателем 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 процессов. 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.

Содержание общеразвивающих упражнений

1. Общая физическая подготовка:

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

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих спортсменов с учетом специфики вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков; игровые виды совершенно необходимы 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.

- Строевые и порядковые упражнения.

Построение группы: шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Перестроения: в одну-две шеренги, в колонну по одному, по два.

Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Начало движения, остановка. Изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону.

- Упражнения для ног.

Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведение, отведение и махи вперед, назад и в сторону, выпады с пружинистыми покачиваниями; вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений.

- Упражнения для шеи и туловища.

Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием

стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади – поднимание ног с выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем лежа, обратно в упор лежа и переход в положение основной стойки.

- Упражнения для развития физических качеств.

- Упражнения для развития силовых качеств.

Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседание на одной или двух ногах. Упражнения с партнером: преодоление его веса и сопротивления. Упражнения со снарядами, набивными мячами, гимнастическими палками, эспандерами и т.д. Упражнения на снарядах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату.

При воспитании силовых способностей у детей прежде всего следует избегать несоответствующих возрасту и подготовленности упражнений: чрезмерно больших нагрузок на позвоночник; длительных односторонних напряжений мышц туловища; перенапряжения опорно-связочного аппарата при прыжках, силовых упражнениях; длительных мышечных усилий.

Одновременно с воспитанием силы необходимо вырабатывать у юных спортсменов способность расслаблять мышцы после их напряжения. Силовые упражнения нужно дополнять упражнениями, активизирующими дыхание и кровообращение.

- Упражнения для развития скоростных качеств.

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможной максимальной скоростью. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможной максимальной скоростью. Проведение различных эстафет стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту или длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Общеразвивающие движения рук без и с небольшими отягощениями (20-30% от макс.), выполняемые с большой скоростью. Метания различных снарядов: мяча. Упражнения со скакалками.

- Упражнения для развития общей выносливости.

Бег с равномерной переменной интенсивностью 800, 1000, 3000 м. Кросс по пересеченной местности – 1,3 км. Ходьба на лыжах – 1,3 км. Плавание, езда на велосипеде.

Важным критерием развития общей выносливости является режим выполнения упражнений. Указанные упражнения следует выполнять в аэробном режиме на частоте сердечных сокращений, не превышающих 160 ударов в минуту.

Из существующих методов применения упражнений для развития выносливости наиболее приемлемым является повторный метод чередования нагрузки с паузами отдыха. Может быть использован переменный метод учебно-тренировочного занятия, заключающийся в чередовании нагрузок повышенной, средней и малой интенсивности (без пауз отдыха) и равномерный метод тренировки, заключающийся в выполнении всего запланированного объема работы в одинаково постоянном темпе.

- Упражнения для развития координационных качеств.

Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и частотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамье, бревне. Подвижные игры и игровые упражнения, в которых игроку приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

- Упражнения для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения: отведение рук, ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до небольших болевых ощущений. Для повышения эффективности развития гибкости полезно выполнять упражнения с помощью партнера, который помогает увеличить амплитуду движения, уменьшить или увеличить суставные углы.

Тема № 1. *ОРУ с основными и промежуточными положениями прямых рук в боковой и лицевой плоскости.* Рр. вперед – книзу, рр. вперед, рр. вперед – кверху, рр. вверх, назад – книзу ($L45^0$), рр. назад, в стороны книзу, рр. в стороны, в стороны – кверху, рр. вверх – в стороны ($L135^0$), рр. вверх ($L180^0$), рр. вправо – книзу, рр. вправо, рр. вправо – кверху.

Тема № 2. *ОРУ со стойками ног.* О.с.; сомкнутая стойка; стойка нн. врозь; узкая стойка нн. врозь; широкая стойка нн. врозь; широкая стойка н. врозь правой (левой); стойка нн. врозь влево; стойка на коленях; стойка на правом (левом) колене; стойка на носках.

Тема № 3. *ОРУ с положениями согнутых рук.* Рр. над головой, рр. на голову, рр. за голову, рр. согнуты в стороны, рр. согнуты вперед, рр. согнуты назад, рр. к плечам, рр. перед грудью, перед собой правая (левая) сверху, рр. за спину, рр. на пояс, рр. вперед предплечья вверх, рр. вперед предплечья вверх - внутрь, рр. вперед предплечья вверх - наружу; рр. в стороны, предплечья вверх; рр. в стороны, предплечья вверх внутрь; рр. в стороны, предплечья вверх - наружу, рр. согнуты скрестно перед грудью.

Тема № 4. *ОРУ с основными и промежуточные положения прямых, согнутых ног.* Прямые нн: стойка на левой (правой); правую (левую) вперед на носок; правую (левую) вперед – книзу ($L45^0$); правую (левую) вперед ($L90^0$); правую (левую) вперед кверху ($L135$); правую (левую) вверх ($L180^0$); правую (левую) в сторону на носок; правую в сторону – книзу; правую в сторону; правую в сторону кверху; правую назад на носок; правую назад – книзу.

Тема № 5. *ОРУ с ассиметричным положением прямых рук, движение головой.* При выполнении данного упражнения руки одновременно занимают различные положения или поочередно одно положение. Наклон головы вперед, назад, вправо, влево; поворот головы направо, налево; круговое движение головой вправо, влево.

Тема № 6. *ОРУ с согнутыми ногами.* Правую согнуть вперед на носок; правую согнуть вперед – книзу; правую согнуть вперед; правую согнуть вперед; голень к низу; правую согнуть в сторону на носок; правую согнуть в сторону книзу; правую согнуть в сторону, голень вниз; правую согнуть, голень назад – книзу; правую согнуть, голень назад; правую согнуть голень назад – кверху; правую согнуть назад – книзу.

Тема № 7. *ОРУ хлопками.* Рр. вперед - книзу, хлопок; рр. вперед, хлопок; рр. вперед – кверху, хлопок; рр. вверх, хлопок; хлопок перед грудью; хлопок над головой;

хлопок за спиной; хлопок по бедрам; хлопок у правого (левого) бедра; хлопок у правого (левого) плеча; хлопок под ногой.

Тема № 8. *ОРУ с полуприседами и приседами*. Полуприседы – положение с неполным сгибанием ног ($L135^0$). При выполнении полуприседа стопы от пола не отрываются, при приседании наоборот. Присед – положение с полным сгибанием ног.

Тема № 9. *ОРУ с движением рук дугами и кругами*: дугами внутрь, дугами наружу, рр. вверх дугами наружу, дугами внутрь, рр. в стороны дугами книзу, дугами кверху, рр. вверх круг вправо (влево), рр. вниз круг вправо (влево), рр. вправо круг кверху, круг книзу.

Тема № 10. *ОРУ с выпадами*: выпад правой (левой) вперед; выпад правой (левой) в сторону; выпад правой (левой) назад, глубокий выпад правой (левой) вперед; глубокий выпад правой (левой) в сторону; выпад наклонно вправо (влево), выпад правой влево, то же с другой ноги, выпад правой назад то же с др.ноги.

Тема № 11. *ОРУ с седами*. Сед, рр. на пояс, сед нн. врозь, рр. в стороны, сед согнув нн, рр. вверх, сед согнув нн. с захватом, сед согнув нн. скрестно правой, рр. в стороны – кверху, сед углом, рр. вверх, сед углом с захватом прямыми рр., сед углом с захватом, сед на пятках, сед на пятках с наклоном вперед, рр. вверх, сед на правом бедре рр. на пояс.

Тема № 12. *ОРУ с упорами*: упор лёжа, упор лёжа, правую назад, упор лёжа на предплечьях, упор лёжа на согнутых руках, упор лёжа на бёдрах, упор лёжа на бёдрах согнув ноги «уточка», упор лёжа правым (левым) боком, упор лёжа правым боком, левая в сторону – книзу, левая рука в сторону, упор лёжа правым бедром, левая рука на пояс, упор сидя сзади, упор сидя сзади согну нн., упор лёжа сзади, упор лёжа сзади нн. врозь, упор лёжа сзади на предплечьях, упор на коленях, упор на правом колене, левая назад на носок, упор присев, упор стоя согнувшись, упор стоя согнувшись нн. врозь, упор сидя на предплечьях, упор углом, упор углом на предплечьях, упор углом скрестно правой.

Тема № 13. *ОРУ с поворотами и наклонами*. Полунаклон вперед ($L 135^0$), наклон вперед – прогнувшись ($L 90^0$), наклон вперед – книзу ($L 45^0$), наклон вперед, наклон назад, наклон вправо (влево), поворот туловища направо (налево).

Тема № 14. *ОРУ с прыжками*. При описании упражнения говорится «Прыжком» и указывается разновидность стойки. После данного задания выполняется ходьба на месте с восстановлением дыхания.

Специальная физическая подготовка

Это 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 спортсменами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике 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. 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-преподаватель должен знать особенности структуры двигательных качеств каждого обучающегося, 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 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 спортсмены полностью отказываются от средств ОФП, таких как утренний бег, прогулки, подвижные игры, купание в бассейне и т.д. Также имеют место случаи, когда тренеры - преподаватели в соревновательном мезоцикле резко сокращают или вовсе прекращают работу над СФП, не учитывая при этом, что отстающие физические качества нуждаются в постоянном, систематическом совершенствовании.

Упражнения для развития специальных физических качеств:

- максимальной, статической и «взрывной» силы: сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом, «до отказа»;
- гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах, шпагаты, мосты и т.д., индивидуально, в парах и группах;
- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;
- сохранение равновесия и балансирования;
- упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательным режимом: для рук, ног, туловища;
- упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости с различными интервалами отдыха и продолжительности.

Упражнения на перекладине, брусьях разной высоты

Висы и размахивания в висе: вис согнув ноги и углом, вис на согнутых руках, согнувшись и прогнувшись, вис сзади. Размахивание сгибая и разгибая ноги, изгибами, разгибами, простое. Размахивание изгибами и мах дугой, размахивание с хлестообразными движениями по ходу маха.

Упоры, перемахи и перемещения из виса в упор. Упор, упор ног врозь; упор сзади; из упора, упора сзади и упора ноги врозь перемахи вперед и назад; из упора опускание вперед в вис лёжа из виса стоя, вис согнувшись, сгибая ноги, из виса стоя сзади, вис согнувшись.

Размахивание, размахивание изгибами, подтягивание с прыжка, мах дугой.

Движения махом вперед. Из виса стоя подъем перевороте махом одной. Из упора сзади махом вперед соскок, то же с поворотом. Махом вперед соскок.

Движения махом назад. Из упора махом назад соскок, то же с поворотом.

Движения разгибом и дугой: подъем разгибом из размахивания, подъем одной (после спада и размахивания), из упора соскок дугой.

Подъемы: махом одной и толчком другой, подъем правой (левой), переворотом, разгибом, махом назад, силой.

Различные сочетания упражнений.

Упражнения на брусьях

Статические и силовые упражнения. Смешанные висы: на одной жерди продольно, на двух жердях поперёк с опорой ногами, завесом изнутри и снаружи жердей. Простые висы: вис, вис на согнутых руках, углом, согнувшись и прогнувшись, вис сзади, горизонтальный вис спереди и сзади.

Упор, упор на предплечьях, руках, упор и угол, упор на согнутых руках, сед ноги врозь, сед на левом (правом) бедре на одной жерди внутри и снаружи, упор лёжа ноги врозь. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа и упоре. Упор углом, высоким углом, горизонтальный. Горизонтальный упор на локте. Ходьба, повороты, прыжки на руках. Стойки на плечах, руках, с помощью, махом, силой, разновидности стойки.

Маховые упражнения. Размахивание в упоре, в упоре на руках и на предплечьях. Соскоки махом вперёд и назад, вправо и влево, с поворотом, ноги врозь на концах жердей. Перемахи в сед ноги врозь и обратно, с поворотами.

Опорные прыжки

Подготовительные упражнения: разбег, наскок на мостик, отталкивание, полеты до и после толчка руками, толчок руками, приземление. Прыжки в высоту, «глубину», «в окно», с различными положениями тела, поворотами и вращениями, спрыгивания с различной высоты.

Вскок в упор стоя на коленях и соскок ноги врозь. Вскок в упор присев и соскок прогнувшись. Прыжок ноги врозь через козла в ширину (длину). Прыжок согнув ноги через козла в ширину (длину).

Упражнения на гимнастическом бревне

Передвижения. Виды ходьбы и бега: шаг с носка, ходьбы носках, полуприседания на опорной ноге, выпадами, движением свободной ноги (прямой, согнутой) вперёд, назад, в сторону: приставной, переменный шаг; бег на носках, небольшие прыжки с ноги на ногу; шаги с подскоками. То же правым (левым) боком вперёд, спиной вперёд.

Повороты переступанием, на носках, в полуприседе, приседе, в упорах, полуприседах направо, налево, одноименные, разноименные.

Статические положения: равновесия, стойки, упоры, полушпагаты, шпагаты.

Простые соскоки прогнувшись, в группировке, согнувшись с места и с разбега, с поворотами.

Специальная двигательная подготовка:

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в разных плоскостях;
- переключение с одних движений на другие, в том числе движения

различной координационной сложности;

- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него в различных исходных положениях и позах;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;
- упражнения для формирования «чувства» ритма.

Технико-тактическая подготовка

Преимущественное внимание должно уделяться своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования спортсмена. 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, балансирование в стойках на руках и ногах, приземление и др.
- «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 группы структурно и технически родственных упражнений и наиболее эффективные в плане положительного переноса навыка на другие упражнения этой группы;
- 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 основой 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) обучающегося, 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 отсекаать, 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.

Элементы начальной «школы». К ним относятся простейшие базовые навыки, с освоения которых начинается техническая подготовка:

- важнейшие рабочие положения на снарядах в статике и в условиях элементарных перемещений;
- элементы гимнастического стиля (выполнение упражнений с прямыми и сомкнутыми ногами, оттянутыми носками, с правильной осанкой и др.);
- элементы пластики; движения, развивающие чувство ритма, навык работы с музыкальным сопровождением;
- овладеть гибкостью, силой, координацией движений, способностью к ориентации в пространстве и другими качествами, необходимыми для выработки простейших навыков.

Техническая подготовка

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперед, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой;
- прыжки в различных сочетаниях на акробатической дорожке;
- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, трамплине, камере;
- элементарные прыжки на батуте по 10, 20, 30, 50 и 80 повторений за один подход;
- прыжки на акробатической дорожке. Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

Перекаты: вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, прогнувшись, в стойку, из стойки, из различных исходных в различные конечные положения.

Кувырки: вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись, согнувшись, прыжком, летом, летом с поворотами, твист-кувырок. Кувырки с места, с разбега, мостика и трамплина, вдвоём, на возвышенность и с возвышенности, через препятствие и партнёра, соединения из нескольких кувырков.

Полуперевороты: из стойки на голове и руках разгибом, курбет, прыжок на руки, полфляка в упор на лопатки, стойку на голове и руках, стойку.

Перевороты: перекидки вперёд, назад, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, предплечьями.

Колесо вправо, влево, вперёд, с места, темпового подскока и разбега. Рондат. Переворот с головы разгибом.

Перевороты вперёд, колесом, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, темпового подскока и разбега, с прыжка, со сменой положения ног. Сальто вперед в группировке, рондат, фляк, сальто назад в группировке, сальто вперед согнувшись, сальто назад согнувшись, темповое сальто.

Перевороты назад, с одной и двух ног, на одну и две ноги, с опорой одной, двумя руками, с места, подскока, со сменой положения ног; в стойку на голове и руках, на руках; с поворотами до и после опоры руками; в сед, шпагат; с рондата.

Прыжки на батуте

Прямые прыжки, прыжки на колени, в сед, на спину, на живот. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. То же с поворотами вокруг продольной и поперечной осей. Сочетание элементарных прыжков.

Сальто вперёд: в группировке, согнувшись, прогнувшись, полпируэта, пируэт, полтора пируэта, двойной пируэт, двойные сальто. Разновидности сальто вперёд на живот и с живота. То же с поворотами.

Сальто назад: в группировке, согнувшись, прогнувшись и т.д.

Хореографическая подготовка

Хореографические упражнения для всех групп занимающихся.

Ходьба и бег. Ходьба на носках. Мягкий, острый, перекатный, пружинный, высокий шаг. Ходьба в полуприседе, в приседе, широким шагом и выпадами. Приставной и переменный шаги вперёд, назад, в сторону с различными положениями рук. Лёгкий, стремительный бег. Острый, перекатный, высокий бег. Ходьба и бег с различными положениями и движениями руками и туловищем в сочетании с простейшими прыжками и поворотами.

Пружинные движения. Одновременные и последовательные пружинные сгибания и разгибания рук (выполняются напряжённо). Одновременные и попеременные пружинные движения ногами. Чередование стойки на носках с полуприседом на одной, другую согнуть вперёд или назад. Стоя во 2-й или 4-й позиции, перенести тяжесть тела с одной ноги на другую (пружинными движениями). Из стойки на носках руки вверх, одновременное сгибание рук, туловища и ног в присед (целостное пружинное движение). Из круглого приседа - целостное пружинное движение в стойку на носке одной, другую согнуть и прижать носком к колену опорной; шагом вперёд пружинное движение до глубокого приседа. Целостное пружинное движение после прыжка выпрямившись, прогнувшись.

Упражнения на расслабление. Стремительный бег вперёд, постепенно поднимая руки вперёд-кверху, остановка в стойке на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперёд в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сед

на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных и.п.). Целостный взмах в сторону, расслабляясь упасть на бедро в сторону, противоположную взмаху. Прыжок прогнувшись с последующим расслаблением в стойку на колене или в круглый присед. Одноимённый поворот на 360°. другую ногу согнуть назад, расслабленное падение на бедро. Многократными пружинными движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперёд и назад; то же, но одну руку вперёд, другую назад.

Волны. Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд; из круглого полуприседа целостная волна вперёд в стойку на носке, другую - назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег. Волна вперёд в стойку на носке одной, другую ногу назад.

Из стойки лицом к гимнастической стенке целостная волна в сторону; то же стоя боком к опоре; то же без опоры.

Из седа на пятках волна туловищем; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд, целостная волна вперёд, стоя лицом (боком) к гимнастической стенке; то же из стойки на носках; то же без опоры. Целостная волна на шаге вперёд; из круглого полуприседа на одной, другая согнута вперёд; целостная волна вперёд в стойку на носке, другую - назад; целостная волна вперёд в стойку на носке с последующим переносом тяжести тела вперёд в выпад; то же с переходом в бег.

Взмахи. Из седа на пятках, взмах туловищем вперёд из седа на бедре, взмах туловищем в сторону. Из седа на пятке взмахом встать в стойку на колене; то же в глубокий выпад, в стойку на носке.

Равновесия. Стойка на носках с различными положениями рук и туловища; то же после бега и танцевальных шагов. Высокое равновесие с различными положениями свободной ноги, рук, туловища; переднее равновесие (одноимённое и разноимённое). Равновесие в круглом полуприседе на одной, другую ногу согнуть вперёд; равновесие в стойке на коленях; то же в стойке на одном колене; 1,2,3,4 арабески.

Прыжки. Прыжки выпрямившись, прогнувшись, толчком одной и махом другой, приземляясь на обе ноги (вперёд, назад, в сторону); скачок; прыжки открытый и закрытый, со сменой прямых и согнутых ног вперёд и сзади, махом одной с поворотом кругом, шагом. Прыжок согнув ноги вперёд; прыжок со взмахом одной ногой вперёд, в фазе полета согнуть и выпрямить маховую ногу назад; открытый прыжок и шаг вальса с поворотом на 360°; шагом назад закрытый прыжок и шаг вальса назад; толчком одной и махом другой вперёд прыжок через ногу с поворотом кругом; прыжок со сменой согнутых ног вперёд с поворотом кругом; прыжок со сменой ног вперёд с поворотом кругом.

Наклоны. Из упора лёжа на предплечьях прогнувшись согнуть левую (правую) ногу назад, захватить рукой носок; то же, но захватить руками обе согнутые назад ноги. Из стойки на одном колене, другая сзади или впереди, наклон назад.

Из стойки на одной, другую - вперёд или в сторону на носок, последовательный глубокий наклон вперёд, в сторону, назад. Из полуприседа на одной, другая нога впереди на носке, наклон вперёд и, передавая тяжесть тела

вперёд, наклон назад. Опускание в стойку на коленях с глубоким наклоном назад; из стойки на коленях наклон назад до касания головой пола или ступней.

Элементы классического танца (у опоры и на середине). Изучение позиций ног (1,2,3,4,5). Элементарные подготовительные движения руками и ногами: отведения, круги, полуприседания, приседания, наклоны, махи. Вышеперечисленные элементы выполняют в различных позициях и соединениях. Изучение позиций рук -1,2, 3-й и подготовительной; переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.

Элементы классического танца (у опоры и на середине): совершенствования элементов в сочетании с движениями руками, наклонами вперёд, назад, в сторону, поворотами, равновесиями, волнами, взмахами, прыжками, изменяя темп и направление движения, ритмическую структуру. Выполнение адажио.

Различные соединения из пройденных элементов.

- Элементы историко-бытовых и народных танцев. Полька и галоп: шаг галопа вперёд, в сторону, назад; шаг польки вперёд, в сторону, назад; шаг полонеза. Различные танцевальные комбинации из этих шагов.

- Элементы современных танцев. Музыкально-двигательное воспитание.

Переход от одного темпа к другому, изменение скорости движения в соответствии с темпом музыки. Выполнение разновидностей шагов, бега, танцевальных шагов в различном темпе. Движение руками, туловищем в различном темпе. Ускорение и замедление темпа.

Упражнение на сохранение заданного темпа: продолжение ходьбы, бега, танцевальных упражнений в заданном темпе после прекращения музыки.

Движение шагом, бегом под музыку различного характера: жизнерадостную, спокойную, бодрую и т.д.

5.2. Психологическая подготовка

Успех учебно-тренировочного процесса в значительной степени определяется психологическими факторами. Решающую роль играют волевые качества спортсмена, помогающие строить работу согласно рациональному плану обучения, тренировки, подготовки к соревнованиям. Воспитание этих качеств при участии тренера-преподавателя, коллектива и посредством самовоспитания – одно из важнейших направлений работы тренера-преподавателя и обучающихся. Для этого используются многочисленные организационно-педагогические приемы, основные из которых:

- а. систематическое обращение к соревновательным упражнениям и к работе по соревновательной модели, включая режим подходов к снаряду, выполнение на оценку и др.;

- б. 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 обучающегося;

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

д. применение соревновательных, игровых форм работы, позволяющих вовлекать в состязание одновременно обучающихся разного уровня подготовленности;

е. проведение учебно-тренировочных занятий в непривычных условиях, на новых снарядах, в измененной экипировке, утяжеленных костюмах и т.п.; изменение плановых задач тренировки, состава комбинации.

5.3. Воспитательная работа

На протяжении спортивно-оздоровительного этапа тренер-преподаватель формирует прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, ответственность, справедливость, трудолюбие) в сочетании с волевыми (решительность, самообладание, инициативность, дисциплинированность) качествами.

Главной функцией воспитания является обучение правилам жизни. В эту функцию входит и передача опыта социального профессионального поведения, и формирование необходимых (с позиций уровня общественной культуры) качеств, свойств, привычек личности и развитие ее способностей (нравственных умений различать добро и зло; творческих умений проявлять свои задатки и способности) и решение частных воспитательных задач:

1. Воспитание волевых качеств личности;
2. Воспитание спортивного трудолюбия;
3. Интеллектуальное воспитание – овладение специальными знаниями в области теории и методики учебно-тренировочного занятия;
4. Воспитание чувства ответственности за порученное дело;
5. Воспитание бережного отношения к инвентарю и к собственности школы;
6. Самовоспитание обучающегося – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.

Основная роль в воспитательной работе отводится тренеру-преподавателю и является обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с воспитанием и развитием физических качеств обучающихся.

Воспитательные средства, используемые на работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия и взаимопомощи;
- дружный коллектив.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- подготовка и уборка мест учебно-тренировочных занятий;
- экскурсии.

Немаловажное значение имеет работа с родителями – встречи, беседы родителей с тренерами-преподавателями и администрацией учреждения; родительские собрания; индивидуальные консультации с медиком; участие родителей в мероприятиях, посвященных праздничным и памятным датам совместно с детьми.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы, субботники, наставничество опытных спортсменов.

Методами воспитания служат убеждения, упражнения, поощрения, личный пример, требование, наказание.

Патриотическое воспитание ведется на основе изучения материалов ВОВ, встреч с воинами-ветеранами, посещения памятников боевой славы.

Наиболее важным в формировании спортсменов является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественному труду.

В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания. Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий:

- проведение праздников;
- встречи со знаменитыми людьми;
- регулярное подведение итогов спортивной и образовательной деятельности обучающихся;
- тематические диспуты и беседы;
- экскурсии, культпоходы в театры, музеи, выставки;
- трудовые сборы и субботники.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание юного спортсмена. Самовоспитание включает принятие самим обучающимся обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особенно важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

5.4. Методические указания по организации и построению учебно-тренировочного процесса

Методическое обеспечение программы

Сознательность и активность занимающихся могут быть достигнуты только в том случае, если они будут видеть перспективу своего спортивного совершенствования и понимать какими путями и средствами можно достигнуть поставленной цели.

Чем обширнее и прочнее знания, тем выше сознательность занимающихся. Отсюда в данной программе перед тренером-преподавателем ставится задача вооружить занимающегося необходимыми знаниями в области физической культуры и спорта, теоретическими сведениями, технике, тактике, правилах соревнований и пр.

Сознательность и активность занимающихся в значительной мере зависит от их заинтересованности. А чтобы заинтересовать занимающихся, необходимо доступно и ярко объяснить цель каждого занятия, каждого приема и упражнения и их значения для обучающегося.

Для повышения сознательности и активности занимающихся широко используются самостоятельные задания.

Принцип доступности требует так вести обучение, чтобы изучаемый материал был доступен данному составу занимающихся. Доступными должны быть показ, объяснение, сложность техники, общая физическая нагрузка. В противном случае учебный материал не будет усвоен. Преподаватель должен учитывать опыт занимающихся, усвоение ранее приобретённых знаний и навыков, а также состояние их здоровья.

Занимающиеся должны усваивать в начале менее, а затем более трудные упражнения. Перед учащимися не следует ставить задачу овладения одновременно многими трудными приемами и упражнениями.

В одном занятии предлагается ставить одну основную задачу и на ее решение мобилизовать все средства.

Принцип наглядности. Исходя из этого принципа, преподаватель должен добиться, чтобы в процессе обучения занимающийся мог получить правильное, яркое представление об изучаемых приемах и упражнениях.

Зрительное восприятие движения создает у занимающихся наиболее верное представление о нем. Для наглядного обучения необходимо использовать фотоснимки, схемы, рисунки, а также правильный показ приемов и упражнений, чтобы занимающиеся видели самое основное, существенное, то есть движения, от которых зависит успех выполнения приема.

Тренер-преподаватель должен выбрать важную для показа стойку, свое положение по отношению к группе. Для лучшего восприятия и осмысливания изучаемого движения, очень важно установить правильные временные промежутки между отдельными элементами приема, показать его ритм. Показ должен сопровождаться объяснениями.

Принцип прочности требует такого построения занятий, при которых изучаемый материал путем многократного повторения закрепляется и одновременно совершенствуется до такой степени, что его применение становится привычным и не требует больших усилий. Чем прочнее закреплены упражнения, тем выше техническое совершенство спортсмена. Повторение упражнений должно проводиться на соревнованиях (учебных, тренировочных). Для того чтобы добиться устойчивого навыка, упражнение должно совершенствоваться в различных условиях: незнакомое гимнастическое оборудование, другое освещение, непривычный костюм и т.п. В закреплении техники упражнений важную роль играют соревнования, но к планированию соревнований следует подходить осторожно. Если слишком рано допускать занимающихся к соревнованиям, то можно развить у них одностороннюю несовершенную технику.

Систематичность и последовательность - один из важнейших принципов планирования педагогического процесса. Он, прежде всего, требует регулярности занятий и преемственности в их содержании. Это значит, что учебный материал должен быть расположен в такой последовательности, которая помогает усваивать и совершенствовать знания и умения на основе предыдущего опыта. При расположении материала надо исходить из правила: от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Сначала следует обучить основам техники - простейшим упражнениям, затем систематически повторять изученные приемы. Освоив типовую структуру упражнений, нужно перейти к более сложным, к изучению гимнастических комбинаций.

Принцип последовательности и систематичности должен соблюдаться. В планировании нагрузки повышаются не равномерно, а небольшими скачками. Обычно они распределяются по недельным циклам тренировки. Следует учитывать, что физические качества занимающихся развиваются относительно медленно, поэтому и нагрузку нужно увеличивать постепенно, от недели к неделе.

Кроме общей физической нагрузки, нужно учитывать психологическую нагрузку, то есть нагрузку, предъявляемую к центральной нервной системе. Психологическая нагрузка должна быть оптимальной. Это достигается соответствующим подбором упражнений.

Если, например, на занятии предполагается изучить легкие по координации приемы, не требующие большого напряжения со стороны нервной системы. Тогда в подготовительную часть занятия можно включить сложные специальные и общеразвивающие упражнения, требующие повышенного внимания и напряжения.

Если же на уроке предполагается изучать сложные по координации приемы, то подготовительная часть должна состоять из простых упражнений.

В ходе занятий надо регулировать трудность упражнений, чтобы они были доступны занимающемуся, но вместе с тем требовали от него определенных усилий.

Так, например, если тренер-преподаватель видит, что занимающийся не может усвоить упражнение, то нужно подобрать ему такое, с которым он сможет справиться. В других случаях, подбирая упражнение, тренер-преподаватель должен усложнить выполнение этого упражнения для тех обучающихся, которые готовы к закреплению и совершенствованию его.

Задачи тренера-преподавателя: следить за тем, чтобы все изучаемые на занятиях упражнения были в достаточной мере закреплены и могли затем применяться в гимнастических и акробатических комбинациях на соревнованиях. Изученные упражнения также закрепляются и совершенствуются в играх по заданию.

Методы обучения технике

В практике обучения пользуются несколькими методами. Основными из них являются:

Рассказ или лекция. Применяется для изучения теории (судейство, правила, история, основы техники и тактики, самоконтроль и т.п.)

Беседа. Применяется при разборе соревнований, составлений индивидуальных планов тренировок и т.п.

Показ. Применяются при демонстрации упражнений, в показательных выступлениях, просмотрах кинофильмов, фото, схем и т.п.

Наблюдения занимающихся за тренировками и выступлениями мастеров на соревнованиях, за выполнением упражнений другими занимающимися в группе.

Самостоятельная работа занимающихся заключается в изучении и повторении теории, совершенствовании техники, тактики, физических и волевых качеств.

Упражнения (тренировки) применяются для закрепления знаний и навыков.

Соревнования. Применяются для проверки знаний и навыков спортсменов. Очевидно, что главным в обучении техники является формирование соответствующих двигательных навыков занимающихся. Чтобы представить себе, как в ходе обучения у обучающегося формируется двигательный навык в выполнении упражнений, условно разделим этот процесс на три фазы:

1. Тренер-преподаватель создает у занимающихся представление об изучаемом упражнении.
2. Занимающиеся овладевают упражнением, выполняя его самостоятельно или с помощью тренера-преподавателя.
3. Занимающиеся закрепляют упражнение и совершенствуют его выполнение в соревновательной практике.

Создавая представление об упражнении, тренер-преподаватель должен эффективнее использовать принцип наглядности. Но даже при очень хорошем показе и объяснении первоначальное представление часто бывает неточным. Занимающиеся представляют себе структуру движений в зависимости от длительности опыта. Ошибки появляются при первых попытках выполнить упражнение.

Тренер-преподаватель должен исправить эти ошибки при изучении упражнения и помочь занимающемуся установить правильную координацию движений. В практике обучения определились два способа изучения упражнений.

Целостный и расчлененный. Под целостным способом понимают обучение упражнению в таком виде, в каком его применяют в гимнастической и акробатической комбинации, без расчленения на составные элементы.

В настоящее время наиболее распространен целостный способ изучения упражнений. Обычно, тренер-преподаватель показывает и объясняет упражнение, затем занимающийся выполняет его медленно, создавая для этого наиболее благоприятные условия.

Тренер-преподаватель, наблюдая за группой, отмечает ошибки. Учение тактике соревнований происходит параллельно обучением техники, совершенствованием физических и морально-волевых качеств.

Тактическая подготовка развивает в обучающемся способность быстро анализировать условия выступлений и находить правильное решение, исходя из своей технической подготовленности.

Учебный материал тренировочного процесса состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. По отдельным темам материал можно излагать в виде лекций и докладов. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи; спортивный массаж - рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Прохождение учебного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся.

При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке следует учитывать, что у детей этого возраста сердечно-сосудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, ёмкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы

и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин.) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых – подготовка к выполнению упражнений в основной части урока.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику выполнения упражнений. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости учебно-тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов, должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Сенситивные (чувствительные) периоды развития весо-ростовых показателей и физических качеств у юных спортсменов

Морфолого-функциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)									
	5-7	8-9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					x		x			
Вес					x		x			
Сила							x		x	x
Быстрота	x	x	x						x	x
Скоростно-силовые качества		x	x		x		x			
Общая выносливость	x	x							x	x
Скоростная выносливость									x	x
Анаэробные возможности		x	x	x				x	x	x
Гибкость	x	x	x		x	x				
Координационные способности		x	x	x	x					
Равновесие	x		x	x	x	x	x			

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) для всех обучающихся. В них широко применяют элементы

гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие обучающихся.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока. По акробатике, спортивным играм и некоторым видам лёгкой атлетики можно проводить отдельные занятия в период спортивно-оздоровительного лагеря.

Испытания по теоретической подготовке проводят путем беседы и опроса обучающихся.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, КАДРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 262203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.05.2023, регистрационный N 73442), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 2237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 268615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел («Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 , регистрационный N 222054).

Работа с родителями:

- проведение родительских собраний;
- совместная досуговая деятельность;
- присутствие родителей на открытых занятиях.

Задание для самостоятельной работы обучающихся:

- запись комплекса упражнений для утренней гимнастики;
- отработка имитации упражнений, изученных на занятиях;
- запись специальных физических упражнений для воспитания выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей;
- изучение правил соревнований.

Для повышения профессионального мастерства тренер-преподаватель планирует:

- просмотр специальных видеофильмов (техники гимнастики);

- просмотр международных соревнований, тренировок гимнастов и пр.;
- посещение спортивных соревнований (детских, молодежных и взрослых);
- участие в судействе спортивных соревнований.

Литература для тренера-преподавателя:

- Боген А.А. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1983.
- Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. – Киев: Здоров'я 1986.
- Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М., Терра–спорт, 2002.
- Гимнастическое многоборье. Женские виды /Под ред. Ю. К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1987.
- Гимнастическое многоборье. Мужские виды /Под ред. Ю. К. Гавердовского. – М.: ФиС, 1986.
- Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: ФиС, 1970.
- Смолевский В. М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика, - Киев, Олимпийская литература, 1999.
- Спортивная гимнастика/Под ред.Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М.: ФиС, 1979.
- Спортивная гимнастика (мужчины и женщины). Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства /Под ред. Ю. К. Гавердовского, Т.С. Лисицкой, Е.Ю. Розина, В. М. Смолевский. – М.: Советский спорт , 2005.

Литература для обучающихся:

- Васильков Г.А. Гимнастика для детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 1998.
- Лисицкая Т. С. Ритм – пластика. – М.:
- Поляев Б. А., О. А. Лайшева, О. М. Калашникова. Правильная осанка. Памятка для родителей. - М.: Расмирти, 2003.

Требования к материально-техническим условиям реализации предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие укомплектованного оборудованием спортивного зала;
- наличие хореографического зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» и форм медицинских заключений

о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ставропольский край, г. Ставрополь, проспект Карла Маркса, д. 15:

Спортивные залы площадью 1 625,80 м², 1 этаж:

- Тренировочный спортивный зал гимнастики № 1 – 217,2 м² помещение № 14;
- Тренировочный спортивный зал гимнастики № 2 – 121,4 м² помещение № 30;
- Тренировочный спортивный зал батута – 276,0 м² помещение № 15;
- Тренировочный спортивный малый зал – 53,6 м² помещение № 31.

Тренажерный зал:

- Беговая дорожка – 5 шт.;
- Спортивные тренажёры – 1 комплект;
- Велотренажёр – 4 шт.;
- Вибромассажёр – 2 шт.;
- Многофункциональный тренажёр – 3 шт.

Ставропольский край, г. Ставрополь, проспект Карла Маркса, дом 11;

Игровой зал - 264,0 м², помещение № 46.

Оборудование и спортивный инвентарь:

1. Батут спортивный со страховочными матами – 2 шт.;
2. Бревно гимнастическое – 1 шт.;
3. Бревно гимнастическое напольное – 1 шт.;
4. Бревно гимнастическое переменной высоты – 1 шт.;
5. Брусья гимнастические женские – 1 шт.;
6. Брусья гимнастические мужские – 1 шт.;
7. Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг.) – 1 комплект;
8. Грибок гимнастический (600мм) без ручек на ножке – 1 шт.;
9. Дорожка акробатическая фиброгласовая – 2 комплекта;
10. Дорожка для разбега для опорного прыжка – 1 комплект;
11. Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках – 1 шт.;
12. Зеркало настенное (12х2м.) -1 шт.;
13. Канат для лазанья (диаметр 30 мм.) – 2 шт.;
14. Ковер для вольных упражнений – 1 комплект;
15. Конь гимнастический маховый – 1шт.;
16. Конь гимнастический прыжковый переменной высоты – 1шт.;
17. Магnezия спортивная из расчета 0,2 кг на человека;
18. Магnezница закрытая – 6 шт.;
19. Мат гимнастический -50 шт.;
20. Маты поролоновые (200х300х40см.) – 2 шт.;
21. Мостик гимнастический – 6 шт.;
22. Музыкальный центр – 1 шт.;
23. Палка гимнастическая – 10 шт.;
24. Палка для остановки колей – 1 шт.;
25. Перекладина гимнастическая -1 шт.;
26. Перекладина гимнастическая переменной высоты универсальная – 1 шт.;
27. Подвеска блочная с кольцами гимнастическими – 1 пара;
28. Подставка для страховки – 2 шт.;

29. Поролон для страховочных ям (на 1 м³ ямы) – 40 кг;
30. Рама с кольцами гимнастическими -1 шт.;
31. Скакалка гимнастическая – 20 шт.;
32. Скамейка гимнастическая – 8 шт.;
33. Стенка гимнастическая – 6 шт.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Советский спорт, 2009. – 200 с.
2. Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пилук Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в прыжках на батуте // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008. - №2. – С.16-20.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. – М.: Советский спорт, 2010.–340 с.
4. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
5. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
6. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод. рекомендации. – М.: Физ.культура, 2010. – 36 с.
7. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.
8. Горский, Л. Тренировка хоккеистов: Пер. со словацк. / предисл. Г. Мкртычана. – М.: Физкультура и спорт, 1981 – 224 с.
9. Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Полфунтикова А.В., Облог К.А. Физическая подготовленность для младшего школьного возраста // Научная статья/ Абрамова Т.Ф., Никитина Т.М., Полфунтикова А.В., Облог К.А. — № 11-2023. — С.47-48.
10. Баршай В.М. Гимнастика. / В.М. Баршай - Ростов н/Д: Феникс, 2009.
11. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике. // Менхин Ю. В. — Издательство Физкультура и спорт, 1989. 52-78 с.
12. Лях, В.И. Координационные способности: диагностика и развитие/ В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
13. Желтова Н. Г., Родионов А. Н. “Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной гимнастике” // Желтова Н. Г., Родионов А. Н. — 2015. — с. 8-9.
14. Андреасян К. Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике: Автореф. канд. пед. наук. – М., 1996 – с. 23.
15. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006. – с 147.
16. Беспутчик В. Г., Рейлин В. Р. Аэробика на все вкусы // Спорт в школе. – 2001. - № 8 – с. 6 - 8.
17. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – с. 3 – 5.
18. Веденева И. В. Будь молодой и грациозной. - М.: Молодая гвардия, 1986. – с. 84-86.
19. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных

- способностей // Теория и практика физической культуры. – М., 1993. - № 5. – с. 41.
20. Гавердовский Ю. К., Матвеев А. П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н., Петрова Т. В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. – М.: Дрофа, 2000. – с. 54 – 56.
21. Гимнастика: Учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – М.: Академия, 2002. – с. 326 - 327.
22. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А. Т. Брыкина, В. М. Смолевского. – М.: Ф и С, 1985. – с.260.
23. Димитрова Ж. Аэробная гимнастика для всех. //Спорт за рубежом. – М.: ФиС, 1986. - №1 - с. 10-12.
24. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. – М: Просвещение, 1987. – с. 218.
25. Казачек В. П., Войтенко Т. А. Ритмическая гимнастика.//Методические рекомендации – Фрунзе, 1985 - с. 18.
26. Киевская О. Г. Влияние занятий ритмической гимнастикой на физическое состояние детей 7-8 лет, проживающих в условиях Кольского заполярья: Дисс. Канд. пед. наук – СПб, 2001 - С. 164.
27. Крючек Е. С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. - С-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994 - с.4.
28. Крючек Е. С. От удовольствия к мастерству и авторитету.//Гимнастический мир Санкт-Петербурга. – 1999. - №1. - с. 11.
29. Кудра Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учебное пособие /Т. А. Кудра. – Владивосток: МГУ им. адмирала Г. И. Невельского, 2001. – 120 с.
30. Лисицкая Т. С., Ростовцева М. Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика: Методика и физическое воздействие //Гимнастика: Сб. статей. – 1985. - № 1. - с. 29.
31. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 1999 - с. 3-4.
32. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006. – с. 74 – 79.
33. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002 - с. 79; 81 – 83.
34. Михайлова Э. И., Иванов Ю. И. Ритмическая гимнастика. Справочник, - М.: Московская правда, 1987 – с. 4.
35. Мустев В. Л. Физическая культура. 1 класс: Методическое пособие/ В. Л. Мустаев; Под научной редакцией Н. А. Заруба. – Кемерово: КРИПКиПРО, 2004. – с. 9.
36. Неробеева О. В. Проведение уроков ритмической гимнастики в общеобразовательной школе. Материалы научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения Л. П. Орлова. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001 - с. 117-119.
37. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. – с. 536.
38. Пензулаева Л. И. Малочисленная школа: Физическое воспитание: Кн. для учителя. – М.:ВЛАДОС, 2000. – с. 76 – 77.
39. Плинер Я. Г., Бухвалов В. А. Воспитание личности в коллективе. – М.:

Педагогический поиск, 2000. – с. 3 – 5.

40. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2000. – с. 161.

41. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 8. – с. 68.

42. Ратникова Ю. В. Можно ли повысить эмоциональный настрой учащихся и их интерес к уроку? //Спорт в школе.- 2001. - №8 - с. 8-9.

43. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002. – с. 14 – 15.

44. Солонинкина А. А. Методическая разработка по обучению танцевальным шагам и комбтнациям на уроках физической культуры в школе.- Л.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1991. – с. 4.

45. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов/ Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Гратынь и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979. – с.89.

46. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов/ Г. С. Туманян. – М.: Академия, 2006. – с. 147.

47. Устюгов Е. Д., Ендропов О. В. Индивидуальное психофизическое развитие человека. –Новосибирск: НГПУ, 1999. – с. 83 – 95.

48. Фирилева Ж. Е. Методическая разработка и материалы к проведению занятий по ритмической гимнастике в школе. – Л.: ЛГПИ им. А. И. Герцена, 1987 - с. 11; 22.

49. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. СА-ФИ-ДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: Детство-пресс, 2000. – 352 с.

50. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002. – с. 121 – 122; 174 – 179; 187.

51. Шипилина И. А. Оздоровительная аэробика: Метод. пособие/ И. А. Шипилина. – Краснодар: КГУФКСТ, 2003. – 66 с.

52. Шпаков В. П. Комплексные уроки //Физическая культура в школе. – 2001. - № 7. – с. 41 – 42.

53. Журнал Федерации спортивной гимнастики России «Гимнастика» //2011-2014 г.г.

Интернет-ресурсы:

Министерство спорта РФ

www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.пф/>

Федерация спортивной акробатики РФ

<http://acrobatica-russia.ru/>

Министерство ФК и спорта СК

<http://minsport.ru/>