

Бюджетное учреждение дополнительного образования города Омска
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
олимпийского резерва № 25»
(БУ ДО города Омска «СДЮСШОР № 25»)

Рассмотрена:
на заседании педагогического
совета
протокол № 1
от «15» августа 2019 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ и.о. директора БУ ДО
города Омска «СДЮСШОР № 25»
В.В. Агишев
от «16» августа 2019 г № 41/1-ОД.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Срок реализации программы – 8 лет (+2 года)

Разработчики:

Рецензенты:

К.п.н, доцент кафедры «Теории и
методики гимнастики и режиссуры»
СибГУФК Путинцева Елена
Витальевна;
К.п.н, доцент кафедры «Теории и
методики гимнастики и режиссуры»
СибГУФК Печеневская Наталья
Геннадьевна

Разработчики:

Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе Гурова Наталья
Юрьевна

Омск – 2019

СОДЕРЖАНИЕ

	страницы
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	12
2.1. Календарный учебный график	15
2.2 План учебного процесса	16
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	20
4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	86
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	88
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	95

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной гимнастике (далее – Программа) направлена:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной гимнастике;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки.

Программа является основным документом в планировании, организации учебной, тренировочной и воспитательной работы тренера-преподавателя по спортивной гимнастике бюджетного учреждения дополнительного образования города Омска «Специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва № 25 (далее – спортивная школа).

Программа реализуется в соответствии и с учетом основных положений и нормативных требований:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012г., № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области ФКиС и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"
- Постановления Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Устава бюджетного учреждения дополнительного образования города Омска «Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва № 25».

Нормативные основания:

- **Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.03.2018) «Об образовании в Российской Федерации». Статья 12. Образовательные программы.**

2. В Российской Федерации по уровням общего и профессионального образования, по профессиональному обучению реализуются основные образовательные программы, по дополнительному образованию - дополнительные образовательные программы.

4. К дополнительным образовательным программам относятся:

1) дополнительные общеобразовательные программы - дополнительные общеразвивающие программы, дополнительные предпрофессиональные программы;

5. Образовательные программы самостоятельно разрабатываются и утверждаются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, если настоящим Федеральным законом не установлено иное.

- **Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Статья 84. Особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта.**

2. В области физической культуры и спорта реализуются следующие образовательные программы:

3) дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта.

3. Дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта включают в себя:

1) дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта, которые направлены на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программы физического воспитания и физкультурно-оздоровительные программы);

2) дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, которые направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

4. К минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической

культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования, устанавливаются федеральные государственные требования. Указанные федеральные государственные требования должны учитывать требования федеральных стандартов спортивной подготовки.

Цель реализации Программы – создание условий для формирования и развития спортивных способностей у обучающихся, удовлетворения их индивидуальных потребностей физическом самосовершенствовании в процессе занятий спортивной гимнастикой.

Основными задачами реализации Программы являются:

1. Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
2. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
3. Получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта.
4. Удовлетворение потребностей в двигательной активности.
5. Подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.
6. Отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития.
7. Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Общая характеристика спортивной гимнастики, ее отличительные особенности в современных условиях. Спортивная гимнастика – вид спорта, в котором мастерство спортсмена оценивается по критериям трудности программы, ее композиции и качеству исполнения. Качество исполнения (при соответствии трудности упражнений установленным требованиям) имеет решающее значение. В связи с тем, что одной из особенностей спортивной гимнастики является многоборье, гимнасты должны овладевать упражнениями всех его видов. Соревновательная деятельность гимнаста характеризуется отсутствием непосредственного контакта с соперником. Все это предопределяет особенности тактики подготовки и выступлений на соревнованиях. Трудность упражнений определяется координационной сложностью, а так же степенью физических и психических усилий, которые затрачиваются гимнастами при их освоении и выполнении во время соревнований. Относительно постоянные условия выполнения упражнений

обусловлены правилами соревнований, в которых установлен единый стандарт снарядов, их расположение на помосте и чередование видов многоборья. Наряду с содержанием упражнений на соревнованиях оценивается и их композиция. Наиболее характерными признаками современных упражнений являются их динамичность, оригинальность, и насыщенность рискованными элементами. Соревнования по спортивной гимнастике у мужчин проводятся на шести гимнастических снарядах: вольные упражнения, конь-махи, кольца, опорный прыжок, брусья и перекладина, у женщин на четырех снарядах: опорный прыжок, брусья, бревно и вольные упражнения. Существенной особенностью спортивной гимнастики является постоянная необходимость овладевать новыми упражнениями: при переходе к программе более высокого разряда, при смене обязательной программы с целью модернизации произвольной программы. Спортивной гимнастике присущ и творческий компонент, так как многие элементы, особенно повышенной сложности, связаны с риском. Обилие стрессовых и травмоопасных ситуаций с преодолением отрицательных эмоций – еще одна типичная особенность процесса подготовки гимнаста. В современных условиях развития спортивной гимнастики, спортивная школа является особым развивающим пространством, ориентирующим своих обучающихся на личностные достижения. Важнейшим направлением решения данной проблемы является реализация Программы, которая соответствовала бы потребностям и возможностям этой категории обучающихся и могли бы обеспечить дальнейшее развитие их одарённости. Ориентация на новые цели и образовательные стандарты – это ответ на новые требования, которые предъявляет общество к дополнительному образованию. Программа обладает большими возможностями. Тренеры - преподаватели должны научиться работать нестандартно, заниматься разработкой авторских программ, тренировочных занятий, находить индивидуальный подход к способностям каждого обучающегося.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение.

Прием на обучение по программе осуществляются приемной комиссией спортивной школы по письменному заявлению родителя (законного представителя) на основании медицинского заключения о состоянии здоровья обучающегося.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика - 6 лет (девочки), 7 лет (мальчики).

В основу комплектования групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития обучающихся.

Таблица 1

Условия комплектования групп по Программе

Уровень обучения	Продолжительность обучения (в годах)	Минимальное количество обучающихся в группах	Минимальный возраст обучающихся (лет)	
			мальчики	девочки
Базовый уровень	2 года	10	7	6
	4 года	5	9	8
Углубленный уровень	2 года	1	13	12
	2 года	1	16	15

Требования к условиям реализации и срокам обучения по Программе. Объем времени на реализацию предметных областей определяется из расчета не менее чем на 42 недели в год.

Срок обучения по Программе составляет 8 лет (6 лет для базового уровня и 2 года для углубленного уровня).

Для обучающихся, ориентированных на поступление в образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы в области образования и педагогики в сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационной категории спортивного судьи, срок обучения по Программе на углубленном уровне может быть увеличен на 2 года.

Спортивная школа с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

В соответствии с частью 3 статьи 60 Федерального закона, обучающимся, успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдаются документы об образовании, образцы которых самостоятельно устанавливаются Организационными.

Учебная нагрузка устанавливается в соответствии с объемом Программы и в зависимости от уровня ее сложности.

Таблица 2

Требования к условиям реализации и срокам обучения по Программе

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения
Количество часов в неделю	4-6	6-8	8-10	10-12	12-14
Количество занятий в неделю	3-4	3-4	4-5	4-5	5-6
Общее количество часов в год	168-252	252-416	416-420	420-504	504-588
Общее количество занятий в год	126-168	126-168	168-210	168-210	210-252

Требования к минимуму содержания образовательной программы.
Программа реализуется на двух уровнях сложности:

- Базовый уровень (6 лет)
- Базовый уровень + углубленный уровень (6 лет + 2 (+2) года).

Таблица 3

Содержание образовательной программы

Базовый уровень	Углубленный уровень
<u>Обязательные предметные области:</u> - теоретические основы физической культуры и спорта; - общая физическая подготовка; - спортивная гимнастика. <u>Вариативные предметные области:</u> - различные виды спорта и подвижные игры; - развитие творческого мышления; - хореография и акробатика; - специальные навыки. <u>Самостоятельная подготовка.</u>	<u>Обязательные предметные области:</u> - теоретические основы физической культуры и спорта; - основы профессионального самоопределения; - общая и специальная физическая подготовка; - спортивная гимнастика. <u>Вариативные предметные области:</u> - различные виды спорта и подвижные игры; - судейская подготовка; - развитие творческого мышления; - хореография и акробатика; - специальные навыки. <u>Самостоятельная подготовка.</u>

Изучение и освоение предметных областей Программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия.

Изучение вариативных предметных областей может совмещаться с изучением обязательных предметных областей полностью или частично путем проведения занятий разными педагогическими работниками или одним педагогическим работником.

Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей Программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков.

При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней Программы учебным планом предусматривается объем времени, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися:

«Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спортивных видов гимнастики;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

«Теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития спортивной гимнастики;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по спортивной гимнастике, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий спортивной гимнастикой;
- знание основ спортивного питания.

«Общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортивной гимнастикой;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе;

«Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по спортивной гимнастике;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий спортивной гимнастикой.

«Основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе;
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

«Вид спорта» для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой спортивной гимнастики;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в спортивной гимнастике;
- знание требований техники безопасности при занятиях спортивной гимнастикой;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по спортивной гимнастике.

«Вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта – спортивная гимнастика;
- формирование мотивации к занятиям спортивной гимнастикой;
- знание официальных правил соревнований по спортивной гимнастике, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

«Различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами спортивной гимнастики и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по спортивной гимнастике средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

«Судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта.

«Развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровней:

- развитие изобретательности и логического мышления;

- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

«Хореография и акробатика» для базового и углубленного уровней:

- умение определять средства музыкальной выразительности;

- умение выполнять комплексы специальных хореографических и акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в спортивной гимнастике;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

«Специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для спортивной гимнастики специальными навыками;

- умение развивать профессионально необходимые физические качества по спортивной гимнастике;

- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план по Программе базового и углубленного уровня в области физической культуры и спорта должен содержать:

- календарный учебный график (таблица 4);

- план учебного процесса, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации (таблица 5);

- расписание учебных занятий (таблица 6).

Распределение часов в учебном плане осуществляется спортивной школой в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и углубленного уровня.

Таблица 7

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к
общему объему учебного плана по Программе
базового и углубленного уровня в спортивной гимнастике

№ п/п	Наименование предметных областей	Базовый уровень сложности	Углубленный уровень
1. Обязательные предметные области			
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
2. Вариативные предметные области			
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.3.	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4.	Хореография и акробатика	5-20	5-20
2.5.	Специальные навыки	5-20	5-20

Образовательной программой должно предусматриваться участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются:

- федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых;

- органы исполнительной власти Администрации города Омска в сфере образования, в области физической культуры и спорта;

- органы местного самоуправления;

Участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по спортивной гимнастике и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории города Омска;

- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;

- организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Распределение времени в учебном плане на базовом и углубленном уровне сложности осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

На базовом уровне сложности:

1-2 год обучения - 3 занятия в неделю по 2 часа

3-4 год обучения - 4 занятия в неделю по 2 часа

5-6 год обучения - 5 занятий в неделю по 2 часа

На углубленном уровне сложности:

1-2 год обучения - 5 занятий в неделю (из них 3 занятия по 2 часа и 2 занятия по 3 часа)

3-4 год обучения - 4 занятия в неделю по 2 часа и 2 занятия по 3 часа.

В соответствии с частью 9 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» при организации образовательной деятельности в области физической культуры и спорта по предметным областям используются следующие формы тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам для подготовки к выступлению на соревнованиях;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в пришкольных и оздоровительных лагерях;
- участие обучающихся в тренировочных сборах;
- самостоятельная работа обучающихся предусматривается при изучении по каждой предметной области на базовом и углубленном уровнях сложности, контролируемая тренером-преподавателем.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Календарный учебный график

Таблица 4

Календарный учебный график																																								Сводные данные																			
Год обучения	сентябрь				29.09-05.10	октябрь			27.10-02.11	ноябрь				декабрь				29.12-4.01	январь			26.01-1.02	феврал ь			23.02-1.03	март				30.03-5.04	апрель			27.04-3.05	май				июнь				29.06-5.07	июль			27.07-2.08	август				Теоретические	Практические занятия	Самостоятельная	Промежуточная	Итоговая аттестация	Каникулы	Всего
	01-07	08-14	15-21	22-28		06-12	13-19	20-26		03-09	10-16	17-23	24-30	01-07	08-14	15-21	22-28		05-11	12-18	19-25		02-08	09-15	16-22		02-08	09-15	16-22	23-29		06-12	13-19	20-26		4-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28		06-12	13-19	20-26		03-09	10-16	17-23	24-31							
1	П т	П	П	П	П	П т	П	П	П т	П	П	П	П т	П	П	П	П т	П э	П	П	П т	П	П	П	П т	П	П	П с	П т	П	П	П	П с	П	П с	П т	э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	20	223	3	6			252			
2	П т	П	П	П	П	П т	П	П	П т	П	П	П	П т	П	П	П	П т	П э	П	П	П т	П	П	П	П т	П	П	П с	П т	П	П	П	П с	П	П с	П т	э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	20	223	3	6			252		
3	П т	П	П	П	П	П т	П	П	П т	П	П	П	П т	П	П	П	П т	П э	П	П	П т	П	П	П	П т	П	П	П с	П т	П	П	П	П с	П	П с	П т	э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	27	299	4	6			336		
4	П т	П	П	П	П	П т	П	П	П т	П	П	П	П т	П	П	П	П т	П э	П	П	П т	П	П	П	П т	П	П	П с	П т	П	П	П	П с	П	П с	П т	э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	27	299	4	6			336		
5	П т	П	П	П	П	П т	П	П	П т	П	П	П	П т	П	П	П	П т	П э	П	П	П т	П	П	П	П т	П	П	П с	П т	П	П	П	П с	П	П с	П т	э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	35	372	5	8			420		
6	П т	П	П	П	П	П т	П	П	П т	П	П	П	П т	П	П	П	П т	П э	П	П	П т	П	П	П	П т	П	П	П с	П т	П	П	П	П с	П	П с	П т	э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	35	372	5	8			420		
1	П т	П	П	П	П	П т	П	П	П т	П	П	П	П т	П	П	П	П т	П э	П	П	П т	П	П	П	П т	П	П	П с	П т	П	П	П	П с	П	П с	П т	э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	40	446	8	10			504		
2	П т	П	П	П	П	П т	П	П	П т	П	П	П	П т	П	П	П	П т	П э	П	П	П т	П	П	П	П т	П	П	П с	П т	П	П	П	П с	П	П с	П т	э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	40	446	8	10			504		
3	П т	П	П	П	П	П т	П	П	П т	П	П	П	П т	П	П	П	П т	П э	П	П	П т	П	П	П	П т	П	П	П с	П т	П	П	П	П с	П	П с	П т	э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	46	522	10	10			588		
4	П т	П	П	П	П	П т	П	П	П т	П	П	П	П т	П	П	П	П т	П	П	П т	П	П	П	П т	П	П	П с	П т	П	П	П	П	П с	П	П с	П т	э	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	=	46	522	10	8	8		588		
Условные обозначения:																																																											
	Теоретические занятия						Практические занятия						Самостоятельная работа						Промежуточная аттестация						Итоговая аттестация						Каникулы																												
	Т						П						С						Э						И						=																												

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.2 План учебного процесса

Таблица 5

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения									
				теоретическая	практическая	промежуточная	итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	Общий объем часов	2016						252	252	336	336	420	420	504	504	588	588
Базовый уровень																	
1	<u>Обязательные предметные области</u>																
1.1	Теоретические основы физик	164		164				20	20	27	27	35	35				
1.2.	Общая физическая подготовка	574			574			71	71	96	96	120	120				
1.3.	Спортивная гимнастика	602			602			75	75	100	100	126	126				
2	<u>Вариативные предметные области</u>																
2.1.	Разл. виды спорта и подвижные игры	98			98			12	12	16	16	21	21				
2.2.	Развитие творческого мышления	102			94			12	12	16	16	21	21				
2.3.	Хореография и акробатика	318			318			41	41	55	55	63	63				
2.4.	Специальные навыки	98			98			12	12	16	16	21	21				
2.5	Самостоятельная работа	24		10	14			3	3	4	4	5	5				
	Аттестация	40				32	8	6	6	6	6	8	8				
Углубленный уровень																	
1	<u>Обязательные предметные области</u>																
1.1	Теоретические основы физик	174		174										40	40	46	48
1.2.	Основы профессионального самоопределения	326												75	75	88	88
1.3.	ОФП и СФП	294			294									67	67	80	80
1.4.	Спортивная гимнастика	654			654									151	151	176	176
2	<u>Вариативные предметные области:</u>																
2.1.	Разл. виды спорта и подвижные игры	108			108									25	25	29	29
2.2.	Судейская подготовка	108			108									25	25	29	29
2.3.	Развитие творческого мышления	108			108									25	25	29	29
2.4.	Хореография и акробатика	230			230									53	53	62	62
2.5.	Специальные навыки	108			108									25	25	29	29
3	Самостоятельная работа	36		16	20									8	8	10	10
4	Практические занятия													По календарю соревнований			
4.1.	Тренировочные мероприятия																
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия							По календарю спортивно-массовых мероприятий									
6.	Аттестация																
6.1.	Промежуточная аттестация							6	6	6	8	8	8	10	10	10	
6.2.	Итоговая аттестация																8

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
III. Расписание учебных занятий
на 2019_ / 2020 учебный год

Таблица 6

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
БУС 1№8	Вторник	ТОФКиС ОФП Спортивная гимнастика Хореография и акробатика Специальные навыки	18.15-19.45	Пархоменко, 7 (зал гимнастики)	Сизова Н.В
	Четверг	Подвижные игры ОФП Спортивная гимнастика Хореография и акробатика Специальные навыки	15.15-19.45		
	Пятница	Развитие творческого мышления ОФП Спортивная гимнастика Хореография и акробатика Специальные навыки	15.15-19.45		
УУС2 №5	Понедельник	Теоретические основы фкис Основы профессионального самоопределения ОФП и СФП Спортивная гимнастика	15.30-17.00	Пархоменко, 7 (зал гимнастики)	Сизова Н.В
	Вторник	Теоретические основы фкис Основы профессионального самоопределения ОФП и СФП Спортивная гимнастика Разл. виды спорта и подвижные игры	15.30-17.00		
	Среда	Судейская подготовка Теоретические основы фкис Основы профессионального самоопределения ОФП и СФП Спортивная гимнастика	15.30-17.00		
	Четверг	Теоретические основы фкис Основы профессионального самоопределения ОФП и СФП Спортивная гимнастика Развитие творческого мышления	15.30-17.00		
	Пятница	Теоретические основы фкис Основы профессионального самоопределения ОФП и СФП Спортивная гимнастика Хореография и акробатика	15.30-17.00		
	Суббота	Теоретические основы фкис Основы профессионального самоопределения ОФП и СФП	12.00-13.30		

		Спортивная гимнастика Специальные навыки			
БУС 3 №25	Понедельник	ТОФКиС ОФП Спортивная гимнастика Хореография и акробатика Специальные навыки	18.00-19.30	Пархоменко, 7 (зал гимнастики)	Кирияш Н.С.
	Среда	Подвижные игры ОФП Спортивная гимнастика Хореография и акробатика Специальные навыки	18.00-19.30		
	Пятница	Развитие творческого мышления ОФП Спортивная гимнастика Хореография и акробатика Специальные навыки	18.00-19.30		
	Суббота	Подвижные игры ОФП Спортивная гимнастика	9.00-10.30		
БУС 5 №19	Понедельник	Общая физическая подготовка Спортивная гимнастика Хореография и акробатика Специальные навыки	15.00-16.30	Л. Чайкиной, 23 (зал гимнастики)	Макаренко В.Е.
	Вторник	Теоретические основы фкис Общая физическая подготовка Хореография и акробатика Специальные навыки Самостоятельная работа	15.00-16.30		
	Четверг	Спортивная гимнастика Хореография и акробатика Специальные навыки	15.00-16.30		
	Пятница	Развитие творческого мышления ОФП Спортивная гимнастика Хореография и акробатика Специальные навыки	15.00-16.30		
	Воскресенье	Подвижные игры ОФП Спортивная гимнастика	11.00-12.30		
БУС 6 №10	Понедельник	Теоретические основы фкис Общая физическая подготовка Хореография и акробатика Специальные навыки Самостоятельная работа	14.30 -16.00	Пархоменко, 7 (зал гимнастики)	Плотицына М. В.
	Вторник	Общая физическая подготовка Спортивная гимнастика Хореография и акробатика Специальные навыки	14.30-16.00		

	Четверг	Спортивная гимнастика Хореография и акробатика Специальные навыки	15.15-16.45		
	Пятница	Теоретические основы фкис Общая физическая подготовка Хореография и акробатика Специальные навыки Самостоятельная работа	14.30-16.00		
	Суббота	Развитие творческого мышления ОФП Спортивная гимнастика Хореография и акробатика Специальные навыки	14.30-16.45		
УУС2№4	Понедельник	Теоретические основы фкис Основы профессионального самоопределения ОФП и СФП Спортивная гимнастика	14.30-16.00	Пархоменко, 7 (зал гимнастики)	Костерева О.А.
	Вторник	Теоретические основы фкис Основы профессионального самоопределения ОФП и СФП Спортивная гимнастика Разл. виды спорта и подвижные игры	14.30-16.00		
	Среда	Судейская подготовка Теоретические основы фкис Основы профессионального самоопределения ОФП и СФП Спортивная гимнастика	14.30-16.00		
	Четверг	Теоретические основы фкис Основы профессионального самоопределения ОФП и СФП Спортивная гимнастика Развитие творческого мышления	14.30-16.00		
	Пятница	Теоретические основы фкис Основы профессионального самоопределения ОФП и СФП Спортивная гимнастика Хореография и акробатика	14.30-16.00		
	Суббота	Теоретические основы фкис Основы профессионального самоопределения ОФП и СФП Спортивная гимнастика Специальные навыки	09.30-11.00		

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Процесс подготовки гимнастов в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой группой. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с подготовленностью гимнастов.

Содержание и методика работы по предметным областям.

3.1 «Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового и углубленного уровня сложности. На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся медицинским работником. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающихся. На этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства – вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Таблица 7

План теоретической подготовки на базовом уровне сложности

	Тема	Базовый уровень сложности		
		1-2	3-4	5-6
1.	история развития спортивной гимнастики в России и за рубежом; развитие спортивной гимнастики в регионе, крае.	2	2	2
2	место и роль физической культуры и спорта в современном обществе:	2	4	4
3	основы законодательства в области физической культуры и спорта	2	4	4
4	гигиенические знания, умения и навыки: Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний; общая и личная гигиена.	2	2	4
5	режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	2	2	4
6	основы здорового питания	2	2	6
7	физкультурно-спортивная деятельность, мотивация	2	2	2

	к регулярным занятиям физической культурой и спортом			
	влияние физических упражнений на организм человека.		2	1
	врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.	2	1	2
	основы методики тренировки.		2	2
	морально-волевая и интеллектуальная подготовка.		2	2
	правила, организация и проведение соревнований по спортивной гимнастике.		1	2
	спортивный инвентарь и оборудование.	2	1	
Всего часов теоретической подготовки:		20	27	35

Таблица 8

План теоретической подготовки на углубленном уровне сложности

	Тема	Углубленный уровень сложности	
		1-2	3-4
1	значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	10	10
2	этические вопросы спорта	4	6
3	основы общероссийских и международных антидопинговых правил;	10	10
4	нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по спортивной гимнастике, а также условий выполнения этих норм и требований	6	8
5	возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий спортивной гимнастикой	4	6
6	основы спортивного питания.	6	6
Всего часов теоретической подготовки:		40	46

Методика и содержание работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня

Основными задачами работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня являются привитие юным спортсменам:

- знания истории развития спорта;

- знания места физической культуры и спорта в современном обществе;
- знания основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знаний, умений и навыков гигиены;
- знания режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знания основ здорового питания.

Методические материалы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня

Знание истории развития спорта. Развитие и изменение спорта на протяжении человеческой истории может много рассказать как о социальных изменениях в обществе вообще, так и о сущности спорта в частности. Многие примеры пещерного искусства, открытые на сегодняшний день, содержат изображения ритуальных церемониальных сцен. Несмотря на то, что действия, запечатлённые на этих изображениях, нельзя отнести исключительно к современному понятию о спорте, всё же можно сделать вывод, что уже тогда существовали занятия и ритуалы, напоминающие спортивную деятельность. Эти изображения, находящиеся во Франции, Африке и Австралии, были сделаны 30 000 лет назад. Существуют предметы и строения, говорящие о том, что на территории Китая существовала деятельность, подходящая под современное определение спорта, уже за 4 000 лет до нашей эры. По всей видимости, гимнастика была популярным видом спорта в древнем Китае. Изображения и предметы в гробницах фараонов также говорят о том, что разные виды спортивной активности были развиты уже несколько тысячелетий назад, среди них можно отметить плавание и рыбалку. На территории Древней Персии взяли своё начало такие виды спорта как поло и состязания конных рыцарей на копьях. В Древней Греции уже существовало большое разнообразие видов спорта. Наибольшее развитие получили различные виды борьбы, бег, метание дисков и состязания на колесницах. Судя по этому списку, военная культура и военное искусство имели прямое отношение к спорту в Древней Греции (и не только там). Там же каждые четыре года проводились Олимпийские игры - в маленькой деревне в Пелопоннесе под названием Олимпия. Со времён Древней Греции и по сегодняшний день история спорта легко прослеживается. Со временем спорт становился всё более организованным и регулируемым. Появлялись и формировались всё новые виды и подвиды спорта, уточнялись правила, спорт приобретал традиции и сторонников. Индустриальная революция и массовое производство привели к тому, что у всё большего числа людей стало появляться свободное время, что привело к массовости спорта. Больше людей хотело и могло сделать спорт - частью своей жизни, занимаясь спортом напрямую или посвящая свой досуг наблюдениям за спортивными состязаниями. Эти тенденции получили ещё большее развитие с появлением СМИ и глобальных коммуникаций. Спорт стал профессиональным, что ещё больше увеличило его популярность. Современное постиндустриальное общество, базируясь на таких ресурсах, как информация и знания, используя возможности индивидуальных контактов людей при помощи интернет-

технологий, активно культивирует интеллектуальные виды спорта, такие как покер и сетевые многопользовательские игры.

Знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе. Спорт пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Он влияет на национальные отношения, деловую жизнь, общественное положение, формирует моду, этические ценности, образ жизни людей. В подтверждение этого тезиса можно привести слова известного спортсмена А. Волкова: «спорт сегодня - это главный социальный фактор, способный противостоять нашествию дешёвой культуры и дурным привычкам. Действительно, спорт обладает мощной социализирующей силой. Политики давно рассматривают спорт как национальное увлечение, способное сплотить общество единой национальной идеей, наполнить своеобразной идеологией, стремлением людей к успеху, к победе. Социологические опросы населения, особенно молодёжи, занимающейся спортом, показывают, что спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха. Стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя. Люди, прошедшие «школу спорта», убеждены, что спорт помог им воспитать веру в свои силы и возможности, а также умение ими воспользоваться. Спорт учит идти на жертвы ради достижения цели. Уроки, усвоенные юными спортсменами на спортивном поле, затем, как правило, помогают и в жизни. Многие из спортсменов утверждают, что именно спорт сделал из них человека, способного быть личностью. Посредством спорта реализуется принцип современной жизни - «рассчитывать на самого себя». Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств: честности, инициативы, трудолюбия, терпения, волевых навыков. В ряду наук о человеке и обществе ведущее место отводится социологии - науке о социальном мире, социальных взаимоотношениях и взаимодействиях личности. Поэтому каждому работающему в области физической культуры и спорта крайне необходимо не только хорошо знать способы, методы и формы спортивной тренировки, другие особенности профессиональной деятельности, но и разбираться в жизненных интересах и социальных отношениях людей, на основе которых и созданы группы, общности, общество и мировое сообщество. В социологии физической культуры как молодой науке в настоящее время пересматриваются сложившиеся подходы к оценке значимости спорта в современном социуме. Новые социально-экономические условия развития общества поставили перед физкультурно-спортивной деятельностью проблемы формирования новых ценностей ориентации, образов поведения, смыслов, стилей жизни. Одной из основных проблем социальной физической культуры и спорта является формирование ценностного отношения общества и личности к физической культуре и спортивному стилю жизни. В настоящее время физическая культура и спорт

представляют собой многофункциональное общественное явление. Это связано с тем, что данная сфера деятельности касается воспитания человека – главного элемента производительных сил общества. Физическое движение осуществляется под непосредственным воздействием общественных отношений, складывающихся между людьми, проникает не только в область культуры, но и другие важные стороны жизни: политику, экономику и др. Физической культуре и спорту как явлению общественной жизни свойственны как специфические, так и общекультурные, а также оздоровительные и воспитательные функции. Все названные функции тесно взаимосвязаны, переплетаются друг с другом, их разделение носит условный, поисковый характер. К первым стоит отнести: развитие физических особенностей, удовлетворение социальных и естественных потребностей в двигательной активности и оптимизации на основе физического состояния. Особое значение имеет состояние здоровья. Здоровье человека обусловлено как биологическими, так и социальными факторами и имеет, можно сказать «двойную детерминацию». Физическая культура и массовый спорт способствуют профилактике и снижению целого ряда заболеваний. Общекультурные связи возникают в результате его многосторонних связей с другими общественными явлениями. Основной целью и важным фактором вовлечения населения (особенно молодёжи) к регулярным занятиям физической культурой и спортом является всестороннее и гармоничное развитие личности. Физическая культура и спорт используется как средство охраны и укрепления здоровья человека от самого раннего детства до преклонного возраста. Использование средств физической культуры и спорта в процессе жизнедеятельности способствует профилактике самых различных заболеваний. Особое значение в оздоровлении населения имеет поддержание здорового образа жизни. Спорт представляет возможности не только для физического и спортивного совершенствования, но и для нравственного, эстетического, интеллектуального и трудового воспитания. Оздоровительно-рекреативная функция спорта положительно влияет на функциональные возможности организма человека, особенно это ярко выражено в детском и юношеском спорте, где благотворное влияние занятий спортом на развивающийся и формирующийся организм неопределимо. Именно в этом возрасте закладываются основы здоровья, прививаются навыки систематических занятий физическими упражнениями, формируются привычки личной и общественной гигиены. Спорт одновременно является и источником положительных эмоций, он нивелирует психическое состояние детей, позволяет снимать умственную усталость, даёт познать «мышечную радость». Особенно велика его роль в деле ликвидации отрицательных явлений гиподинамии у детей. Большую роль отводится современному спорту и в работе с взрослым населением. Он является средством оздоровления, защиты от неблагоприятных последствий научно-технического прогресса с характерным для него резким уменьшением двигательной активности в трудовой деятельности и в быту. Спорт является

одной из популярных форм организации здорового досуга, отдыха и развлечений. Особенно это проявляется в массовом спорте, где не ставится цель достижения высоких спортивных результатов. Функция социальной интеграции и социализации личности в спорте является одним из мощных факторов вовлечения людей в общественную жизнь, приобщая к ней и формирования у занимающихся опыта социальных отношений. На этом основании его важная роль в процессе социализации личности. Спортивное движение как массовое социальное течение приобрело немалое значение и в качестве одного из факторов социальной интеграции, то есть сближения людей и объединения их в группы, организации, союзы, клубы на основе общих интересов и деятельности по их удовлетворению. Спорт давно уже занял одно из ведущих мест в международном общении. Неудивительно, что международные спортивные связи выросли в нашу эпоху до глобальных размеров, а такие формы спортивного движения, как «спорт для всех» и Олимпийское движение, стали широчайшими интернациональными течениями современности. Изучения отношения различных социальных категорий населения к физической культуре и спорту имеет большое значение для совершенствования организации и управления физкультурным движением. Это отношение можно определить как социальную связь с конкретными условиями физкультурного движения, с его реальной практикой. Действенность отношения людей к физической культуре и спорту состоит в их устойчивом, практическом участии в физкультурно-спортивном движении, в приобретении и использовании в жизненной практике определённого уровня физического развития и соответствующих знаний в этой области. Отношение к физической культуре и спорту населения определяется, в первую очередь, рядом социальных факторов, которые стимулируют их потребность к занятиям, формирует физкультурные и спортивные интересы, а также определяют конкретные цели и мотивы в данной сфере деятельности. Следовательно, истинную природу и значение спорта в социуме, его опережающее глубинное понимание можно познать только с учётом постоянного расширения взгляда на мир, меняющегося под влиянием научно-технической революции и социально-экономических условий, в связи с возникновением экологической проблемы, а также участвовавшими опасными и чрезвычайными ситуациями. Поэтому важно раскрыть глобальную роль физической культуры в развитии общества, связанную не только с сохранением здоровья и физической подготовленностью человека, но и, прежде всего, с формированием целостной, многогранной личности.

Знание основ законодательства в области физической культуры и спорта. Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте устанавливают общие принципы правового регулирования отношений в области физической культуры и спорта. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте включает в себя положения Конституции Российской Федерации и издаваемые в

соответствии с ними правовые акты Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Ключевым правовым актом является Федеральный закон от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Закон вступил в силу 30 марта 2008 года. Его положения с тех пор постоянно развиваются и уточняются, поскольку регулируют развитие таких сложных сфер общественной жизни, как физическая культура и спорт. Последние изменения в закон вносились 27 декабря 2018 года. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте. Он определяет всю совокупность понятийного аппарата, используемого в сфере физкультуры и спорта, давая свыше 30 определений: от понятий физической культуры и спорта, которые рассматривались выше, до таких понятий как тренер, спортсмен, спортивное соревнование и многие другие. Определено в законе и понятие профессионального спорта, а также спортсмена высокого класса.

Знания, умения и навыки гигиены.

Гигиена как наука представляет собой очень широкое понятие, охватывающее практически все стороны жизни людей. Слово «гигиена» произошло от греческого *hygienos*, что означает «приносящий здоровье». Определений «гигиене» очень много, но, пожалуй, все они означают одно: гигиена – это наука об улучшении и сохранении здоровья человека. Гигиена включает в себя множество разделов, таких как: гигиена питания, гигиена детей и подростков, гигиена труда, спортивная гигиена, личная гигиена, коммунальная гигиена, гигиена окружающей среды, военная гигиена и т.д. Для простоты понимания рассмотрим такой раздел, как личная гигиена. Личная гигиена — свод правил поведения человека в быту и на производстве. В узком понимании гигиена — это гигиеническое содержание тела, одежды и предметов домашнего обихода. Нарушения требований личной гигиены могут сказаться на здоровье как одного человека, так и очень больших групп людей (коллективы предприятий, семьи, члены различных сообществ и даже жители целых регионов). Правила личной гигиены.

1. Гигиена тела. Кожа человека защищает весь организм от всевозможных воздействий окружающей среды. Соблюдение чистоты кожи чрезвычайно важно, ведь кроме защитной функции, она выполняет следующие функции: терморегулирующую, обменную, иммунную, секреторную, рецепторную, дыхательную и другие функции. Мойтесь ежедневно теплой водой. Температура воды должна быть 37-38 градусов, т.е. немного выше нормальной температуры тела. Через кожный покров человека за неделю выделяется до 300 г сала и до 7 литров пота. Чтобы защитные свойства кожи не нарушались необходимо эти выделения регулярно смывать. В противном случае на коже создаются благоприятные условия для размножения болезнетворных микробов, грибков и других вредных микроорганизмов.

Принимать водные процедуры (ванна, душ, баня) с применением мочалки необходимо не реже одного раза в неделю. Следите за чистотой рук и ногтей. Открытые участки кожи особенно подвержены загрязнению. Грязь, содержащая болезнетворные микробы может попасть с рук в рот через пищу. Дизентерию, например, называют болезнью грязных рук. Руки нужно мыть до посещения туалета и обязательно после туалета, перед едой и после приема пищи, после контакта с животными (как уличными, так и домашними). Если Вы находитесь в дороге, то руки необходимо протереть влажной салфеткой, чтобы устранить хоть некоторое количество микробов. Ноги нужно мыть каждый день прохладной водой и мылом. Холодная вода уменьшает потовыделение.

2. Гигиена волос. Правильный уход за кожей головы и волос нормализует деятельность сальных желез, а также улучшает кровообращение и обменные процессы. Поэтому к процедуре мытья головы необходимо относиться ответственно. Голову необходимо мыть по мере загрязнения. Сказать точное количество раз невозможно. Частота мытья волос зависит от различных факторов: длины волос, типа волос и кожи головы, характера работы, времени года и т.д. Зимой, как правило, голову моют чаще, потому что головной убор не дает коже головы дышать, из-за чего кожного сала выделяется гораздо больше чем обычно. Не стоит мыть волосы горячей водой. Волосы могут стать очень жирными, так как горячая вода активизирует работу сальных желез. Кроме этого, такая вода помогает моющим средствам (мылам и шампуням) оседать на волосах в виде серого налета, который сложно смыть. Тщательно относитесь к выбору средств по уходу за волосами (шампуни, бальзамы, лосьоны и т.п.). Волосы очень хорошо впитывают воду, а с ней и вещества, которые могут навредить волосам, коже головы и организму в целом. После полоскания волосы полезно обдать прохладной водой. Вытирать голову после мытья желательно теплым полотенцем, а затем дать волосам просохнуть на воздухе. Феном пользоваться нежелательно, поскольку он очень сушит волосы. При расчесывании волос недопустимо использование чужих расчесок

3. Гигиена полости рта. Правильный уход за ротовой полостью способствует сохранению зубов в хорошем состоянии на долгие годы, а также помогает предупредить очень многие заболевания внутренних органов. Чистить зубы необходимо ежедневно утром и вечером. Недопустимо пользоваться зубной щеткой другого человека. После приема пищи обязательно полощите рот. При появлении первых признаков заболевания зубов или десен незамедлительно обращайтесь к стоматологу. Для профилактического осмотра посещайте стоматолога не реже двух раз в год,

4. Гигиена нательного белья и одежды и обуви. Немаловажную роль в личной гигиене занимает чистота нашей одежды. Одежда защищает тело человека от загрязнений, механических и химических повреждений, охлаждения, попадания насекомых и так далее. Нательное белье необходимо менять после каждого мытья, т.е. каждый день. Носки, гольфы, чулки,

колготки меняются ежедневно. Одежду необходимо регулярно стирать. Недопустимо ношение чужой одежды и обуви. Одежда и обувь должны соответствовать климатическим условиям. Желательно отдавать предпочтение одежде из натуральных тканей, и обуви из натуральных материалов. Покрой одежды и обуви должен учитывать анатомические особенности и соответствовать 19 размеру человека.

5. Гигиена спального места. У каждого члена семьи должны быть свое полотенце и своя постель. Постельное белье необходимо менять еженедельно. Спальное место должно быть удобным. Перед сном необходимо проветривать спальное помещение. Перед сном нательное белье рекомендуется менять на ночную сорочку или пижаму. Старайтесь не допускать на постель домашних животных.

Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни.

1. Под режимом дня понимают распределение основных дел и мероприятий, осуществляемых человеком относительно постоянно в течение каждого дня. Основное назначение режима - обеспечить оптимальную активность деятельности организма человека, основных его функций и систем. Основой регуляции режима дня является чередование видов деятельности. Если не налажено правильное чередование различных видов деятельности, если продолжительность ночного сна недостаточна, если мало отводится времени для отдыха на открытом воздухе - все это приводит к тому, что нервная система быстро истощается. Хороший отдых, а затем неукоснительное выполнение распорядка дня избавят от головных болей, вялости, постоянного чувства усталости. При правильном режиме вырабатывается слаженный ритм деятельности, в организме формируется динамический стереотип нервных процессов, определяемый как уравновешенная система условных рефлексов. Режим дня способствует нормальному развитию ребенка, укреплению здоровья, воспитанию воли, приучает к дисциплине. Составляют режим дня с учетом состояния здоровья, возрастных анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей ребенка. Режим дня предусматривает определенную продолжительность различных занятий, сна, отдыха, регулярное питание, выполнение правил личной гигиены. Для восстановления сил и работоспособности организма очень важен нормальный сон. Детям 7-10 лет необходимо спать не менее 10-10,5 часов, подросткам - не менее 8-9 часов, в противном случае их работоспособность падает на 30%. Хроническое недосыпание, как и умственное переутомление, является причиной раздражительности, грубости, рассеянности. Следует избегать излишних нагрузок, которые могут нарушить нормальный сон и вредно сказаться на состоянии ребенка. Большое внимание в режиме дня ребенка должно быть уделено питанию. Правильно организованный режим питания (4-5 - кратный прием пищи) имеет большое значение для его нормального физического и нервно - психического развития. Ужинать ребенок должен за 1 - 1,5 часа до сна. Каждое утро ребенок должен делать зарядку, это должно войти у него в привычку. Серьезного внимания требует

от родителей организация выходного дня и каникул школьника. Основные элементы режима дня (сон, еда, и т. д.) должны оставаться такими же, как и в обычные дни, но при этом максимум времени надо отвести пребыванию на воздухе, участию в походах и экскурсиях, посещению музеев, театров. В выходные дни необходимо дать ребенку выспаться. Понятие «режим дня» в жизни человека должно появляться на устах, в мозгу, как можно скорее, так как цель соблюдения установленного режима дня - это экономия времени. А, как известно, человеку в день выделяется всего лишь 86400 секунд. Поэтому для более эффективной жизни человек нуждается в систематизации своих жизненных процессов. Каждый человек должен создать и соблюдать свой индивидуальный режим дня, исходя из общепринятых порядков и норм. Четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа - формирование в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности. Так же неблагоприятно влияет на многие функции организма, в частности сердечно-сосудистой и нервной системы недостаточная двигательная активность. Для сохранения здоровья и достижения высокого уровня физического развития необходим довольно большой объем двигательной активности с энерготратами как минимум 2,5 тыс. ккал/сутки. При рациональном режиме продолжительность ночного сна должна быть не менее 6 - 8 часов. Организация рационального режима дня должна проводиться с учетом особенностей работы конкретного заведения, оптимального использования имеющихся условий, понимания своих индивидуальных особенностей, в том числе и биоритмов. В каждом из нас заложены своеобразные биологические часы - счетчики времени, согласно которым организм периодически и в определенных параметрах изменяет свою жизнедеятельность. У многих людей в повседневной жизни складывается более или менее постоянный распорядок дня. В одни и те же часы они работают, отдыхают, принимают пищу. Следовательно, образуется определенный стереотип, благодаря которому привычные дела требуют меньших усилий. При правильном режиме труда и отдыха труд становится менее утомительным. Всякое переутомление - это результат неправильного режима дня. После напряженной дневной работы организму любого человека, его центральной нервной системе нужен полноценный отдых. Такой отдых может доставить только сон. Сон достаточной продолжительности обеспечивает высокую работоспособность в течение значительного времени. Очень полезно перед сном спокойно погулять минут 20-30, а затем проветрить комнату и провести вечерний туалет; в него следует включить мытье ног водой комнатной температуры. Спокойному, глубокому сну препятствует и слишком поздний прием пищи, поэтому ужин должен быть не позже чем за 1,5 ч. перед сном. Постель - безусловно, отдельная, не тесная, не слишком мягкая, но и не жесткая. Очень важно,

чтобы во время сна дышали свежим воздухом. Комнату перед сном нужно хорошо проветрить; еще лучше спать при открытой форточке. Температура воздуха в спальне не должна превышать +16-17°С.

2. Закаливание – это система профилактических мероприятий, направленных на сопротивляемость организма неблагоприятным факторам окружающей среды. Оздоровительное закаливание помогает организму повысить адаптацию к условиям внешней среды. То есть закаленный организм даже при значительных колебаниях температуры окружающей среды поддерживает температуру внутренних органов в достаточно узких границах. Например: при резком снижении или повышении температуры внешней среды закаленный организм резко отреагирует сужением или расширением сосудов на угрозу возможного сильного охлаждения либо перегрева, и ограничит или повысит теплоотдачу. Закаливание человека повышает выносливость организма, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет и сопротивляемость болезням. Закаливание считают одним из лучших способов сохранить здоровье. Закаливание организма можно разделить на несколько видов в зависимости от проводимых процедур. Аэротерапия – закаливание воздухом. Данный вид закаливания включает в себя воздушные ванны и долгие прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух закаляет организм путем охлаждения кожных рецепторов и нервных окончаний слизистой и тем самым совершенствует терморегуляцию организма. Закаливание воздухом полезно для психоэмоционального состояния человека, повышения иммунитета, насыщения организма кислородом и тем самым способствует нормализации работы большинства органов и систем организма. Гелиотерапия – закаливание солнцем, воздействие на организм солнечным светом и теплом. Закаливание солнцем повышает устойчивость нервной системы, ускоряет обменные процессы организма, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровообращение, улучшает работу мышечной системы, имеет тонизирующее воздействие почти на все функции организма. Закаливание солнцем может не только принести пользу, но и оказать очень большой вред, поэтому к этому виду закаливания нужно относиться очень ответственно и соблюдать все правила закаливания солнцем. Ни в коем случае нельзя допускать ожогов, перегрева и тепловых ударов. Неправильное закаливание солнцем может привести к тяжелым заболеваниям. Закаливание солнцем должно происходить постепенно и учитывать возраст, состояние здоровья человека, климатические условия и другие факторы. Хождение босиком. Этот вид закаливания полезен и детям и взрослым. На стопах человека находится большое количество биологически активных точек, которые при хождении босиком стимулируются и помогают нормализовать работу многих органов и систем организма. Хождение босиком повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет. Этот вид закаливания является хорошей профилактикой очень многих заболеваний. Закаливание водой. Закаливание водой – это очень полезная для организма человека процедура. При водном

закаливании циркуляция крови в организме происходит интенсивней, принося органам и системам организма дополнительный кислород и питательные вещества.

Правила закаливания. 1. Начинать закаливающие процедуры необходимо, когда человек полностью здоров. Детям и людям, страдающим различными заболеваниями, можно начинать закаливание с щадящих процедур и только после консультации с врачом.

2. Необходимо соблюдать принцип постепенности. Это касается как температурного режима, так и временных рамок закаливающих процедур. При закаливании водой нужно начинать процедуры с воды комнатной температуры, постепенно понижая ее на 1-2 градуса. При закаливании солнцем также необходимо соблюдать принцип постепенности и начинать пребывание на солнце с нескольких минут, постепенно увеличивая время нахождения на солнце. Так же очень важно проводить закаливающие процедуры регулярно, без больших промежутков, в любую погоду и время года. Если все-таки так получилось, что Вы на длительное время прерывали закаливание, то возобновлять его необходимо с более щадящих процедур. Сочетайте закаливания с физическими упражнениями. Это гораздо повысит эффективность закаливающих процедур и благотворно повлияет на весь организм.

3. Здоровый образ жизни – это поведение и привычки человека, помогающие ему сохранить и улучшить здоровье. Заботясь о физическом и ментальном здоровье, человек способен предотвращать разные заболевания, лучше справляться с проблемами, стрессами и наслаждаться жизнью. Ведение здорового образа жизни имеет решающее значение для каждого человека, поскольку обеспечивает хорошее самочувствие и долголетие. Люди, ведущие здоровый образ жизни, гораздо менее подвержены риску развития заболеваний и менее склонны к преждевременной смерти от рака или сердечно-сосудистых заболеваний, чем люди с вредными привычками. Из чего состоит здоровый образ жизни? Здоровый образ жизни включает в себя физическое здоровье и эмоциональное (или психическое) здоровье человека, которые хорошо функционируют вместе. Как говорится: «В здоровом теле здоровый дух».

К основным компонентам здорового образа жизни относятся:

1. Отсутствие вредных привычек. Избавиться от вредных привычек – это первое и самое важное, что человек может сделать для своего здоровья и увеличения продолжительности жизни. Например, курение наносит большой вред здоровью, увеличивая риск развития рака легких, почек, пищевода и других заболеваний. По данным Национального института рака в США, курение табака является наиболее частой причиной преждевременной смерти. Для достижения «нормального» уровня риска сердечных заболеваний у курильщиков требуется около 15 лет без курения. Поэтому лучше прямо сейчас бросить курить и избегать пассивного курения.

2. Правильное питание. Соблюдение здоровой диеты – еще одна важная часть здорового образа жизни. Правильное питание предполагает потребление здоровой пищи (необработанных продуктов, клетчатки, орехов, цельного зерна, ненасыщенных жиров и жирных кислот омега-3, обезжиренных молочных продуктов), а также ограничение количества потребляемого жира, соли, сахара. Основная часть рациона питания должна состоять из фруктов, овощей, так как плоды содержат много витаминов и минералов. Потребление здоровой пищи укрепляет иммунитет, снижает риск многих заболеваний, помогает в лечении желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы и диабета.

3. Физическая активность. Физические упражнения вносят основной вклад в здоровый образ жизни, так как движение – ключ к успешной жизни. Ежедневные физические упражнения по 30 минут не только улучшают формы тела, но и помогают предотвратить ишемическую болезнь сердца, инсульт, диабет, ожирение, высокое кровяное давление, а также болезни опорно-двигательной системы путем наращивания мышц и увеличения прочности костей. Занятия спортом также стимулируют выработку гормонов счастья «эндорфинов», что снимает стресс, уменьшает симптомы тревоги, депрессии, поднимает самооценку, улучшает настроение и общее психическое здоровье.

4. Контроль веса. Правильный вес для каждого человека зависит от таких факторов, как пол, рост, возраст и гены. Масса здорового тела, определяемая как нормальный индекс массы тела (ИМТ), должна составлять от 18,5 до 24,9. Избыточный вес увеличивает риск широкого спектра заболеваний, включая диабет, сердечные заболевания, рак. Центры по контролю и профилактике заболеваний отмечают, что снижение на 5-10% общей массы тела может помочь нормализовать уровень холестерина, сахара в крови, уменьшить артериальное давление. Контролировать увеличение веса, а людям с ожирением – сбрасывать лишние килограммы, помогают регулярные физические упражнения.

5. Управление стрессом. То, как человек чувствует себя физически, оказывает большое влияние на его душевное состояние. Точно так же при стрессе ухудшается физическое здоровье и уровень энергии. Поэтому важно расслабляться после эмоциональных нагрузок эффективным способом (физические упражнения, сон, прогулка), чтобы предотвратить депрессию, беспокойство. Исследования показали, что люди, уделяющие время отдыху, более устойчивы к стрессовым ситуациям.

6. Отдых, здоровый сон. Для поддержания работоспособности и производительности организм нуждается в полноценном отдыхе и здоровом сне. Недостаток сна и хроническая усталость могут привести к множеству проблем со здоровьем, включая ожирение, диабет, болезни сердца. Продолжительное недосыпание снижает иммунитет и способность организма противостоять простуде, гриппу. Человеку требуется 7-9 часов для полноценного сна. Здоровому сну также способствует физическая активность. Всего 10 минут аэробных упражнений (ходьба, езда на

велосипеде, прогулка на свежем воздухе) значительно улучшают качество сна.

Знание основ здорового питания.

Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни. Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм человека. Но вот какой именно способ питания считать правильным? На этот счет существует множество теорий, и чуть ли не каждый день появляются новые. Кто-то выступает за полный отказ от мяса, кто-то провозглашает сыроедение панацеей от всех болезней и бед, а кто-то разрабатывает сочетания продуктов, якобы позволяющие организму достичь полной пищевой гармонии. На самом деле, любые ограничения в питании вряд ли можно считать полезными и приемлемыми для всех. Человеческий организм — очень сложная система, для нормального функционирования ему требуется и мясная, и растительная пища. Недостаток полезных веществ, содержащихся в том же мясе, например железа высокой биологической доступности, может вызвать серьезные проблемы со здоровьем. Правильное питание заключается не в контроле калорий и жестких диетах, а в обеспечении организма полноценным рационом, в который входят все необходимые для него продукты: мясо, злаки, овощи, фрукты.

Правило № 1. Навсегда забудьте про фастфуд и постарайтесь не злоупотреблять сладким.

Правило № 2. Ешьте как можно больше сезонных продуктов — в них содержится максимум полезных веществ. Зимние овощи и фрукты, выращенные в теплицах или привезенные издалека, из-за обработки химикатами и длительного хранения не только теряют всю пользу, но и становятся аккумуляторами нитратов и других вредных химических соединений.

Правило № 3. Максимально ограничьте употребление рафинированных продуктов: сахара, растительного масла, белой пшеничной муки, очищенного белого риса. В них нет клетчатки, которая очень важна для работы пищеварительного тракта, а также для питания полезных бактерий, живущих в кишечнике. Гораздо лучше вместо белого хлеба есть цельнозерновой, а рафинированный сахар заменить на коричневый или даже на мед.

Правило № 4. Пейте воду. Чай, кофе и соки воду не заменяют. В сутки организму необходимо получать не меньше 30–35 мл жидкости на 1 кг веса. Сладкие газировки — полностью под запретом, в них содержится слишком много сахара.

Правило № 5. Не забывайте о белковой пище. Она способна надолго дать чувство сытости и к тому же богата аминокислотами. Белки необходимы организму для строительства мышечной ткани, замены устаревших клеток. К

богатым белками продуктам относятся различные виды мяса, рыба, кальмары, креветки, орехи, грибы, некоторые бобовые, яйца, творог. Обязательно соблюдайте режим питания. Редкие приемы пищи вредны так же, как постоянные перекусы и привычка все время что-нибудь жевать. Здоровому человеку оптимально есть 4–5 раз в день, промежуток между едой более 5 часов замедляет метаболизм и заставляет организм переходить на режим экономии. В результате начинают накапливаться жировые отложения. Постарайтесь не перекусывать на рабочем месте или у телевизора. Процесс потребления пищи в этом случае становится неконтролируемым, наступает не насыщение, а переедание. Ежедневно съедайте немного свежих овощей и фруктов. Рекомендованное количество - по 300 г тех и других. Так вы получите все необходимые витамины и клетчатку. Очень удобно брать с собой на работу заранее порезанное яблоко или грушу, огурец или морковные палочки. Конечно, немедленно и полностью изменить свои привычки и отказаться от вкусного торта с чашечкой крепкого кофе очень сложно. Это может потребовать большого напряжения воли и привести к стрессу. Так что изредка можно позволить себе и бутерброд с колбасой, и пирожное. Главное, чтобы это не стало ежедневной пищей.

Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В современном обществе увеличиваются требования к физической подготовленности, которая необходима для трудовой деятельности. Обществу необходимы «трудовые ресурсы» с высоким уровнем физической и умственной работоспособности. Одной из основных причин, влияющих на состояние здоровья, является уровень двигательной активности. Главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация. Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой соответственно снижает двигательную активность, что приводит и к снижению уровня физической и умственной работоспособности, физической подготовленности и физического развития. Потребность в движении, потребность в физическом совершенствовании, потребность в сохранении и укреплении здоровья - вот психологические основы занятий физической культурой и спортом. Таким образом, для формирования мотивации к занятиям физкультурой необходимо создать интерес к занятиям, сформировать потребность в физическом самосовершенствовании и потребности в регулярных занятиях, с целью повышения уровня здоровья, повышения умственной и физической работоспособности. Основой формирования потребности является знание. Знание формирующим образом влияет на мотивы и интересы. Знания о значимости того или иного вида деятельности на индивида, формируют потребность в двигательной активности. Основой мотивации является познавательная деятельность. Физкультурные знания мощным средством педагогического воздействия на мотивационно-потребностную сферу

ребенка. Теоретические знания и практический опыт, полученный во время занятий физической культурой и спортом, формируют кругозор личности в области физической культуры и потребности в ней. Спектр этих потребностей достаточно широк: это потребность в движениях и физических нагрузках, в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, эмоциональной разрядке, самоутверждении, укреплении позиций своего «Я», в познании и в физическом совершенствовании. Овладение системой знаний помогает сформировать потребность в занятиях физическими упражнениями. А также позволяет самостоятельно использовать средства физической культуры, обеспечивая адекватную самооценку и самоконтроль. Ряд исследований свидетельствуют, физкультурная деятельность становится значимой, если связывать ее с возможностями самореализации в будущей профессиональной и семейной жизни. Осознание влияния физических упражнений на организм с точки зрения физиологии, возможностей технического роста, позволяет сформировать осознанные цели. Таким образом, теоретическая подготовка способствует формированию осознанной потребности к занятиям физической культурой. Активность действия или деятельности зависит от внутренней позиции личности и эмоциональных переживаний. Физкультурная активность обусловлена в основном эмоциональными переживаниями привлекательности физкультурных занятий и доставления удовольствия от процесса физкультурной активности, то есть удовлетворение от самого процесса занятий. Удовлетворение от самого процесса занятий формирует внутреннюю мотивацию. Внутренняя мотивация возникает также тогда, когда занимающиеся испытывают удовлетворение от самого процесса, условий занятий, характера взаимоотношений с педагогом, товарищами по группе (классу) во время этих занятий. Необходимо сформировать процесс, в результате которого занятия физической культурой приобретают личностный смысл, создают устойчивость интереса, превращая внешние заданные мотивы деятельности, во внутренние потребности личности. Таким образом, для формирования мотивации необходимо выявить потребности и мотивы детей к занятиям физкультурой. Мотивы занятий у юношей и девушек разнообразны. Само понятие «спорт» юноши и девушки рассматривают по-разному. Для большинства девушек занятия спортом – это одно из средств, направленных на обладание красивой фигурой, правильной осанкой. Для юношей более характерно стремление максимально совершенствоваться в избранном виде спорта, для достижения наилучшего спортивного результата.

В основу психолого-педагогических воздействий, способствующих обеспечению развития профессионально важных качеств, личностных особенностей, должно быть положено воспитание у спортсменов постоянной мотивации, активной установки на произвольное самосовершенствование, самовоспитание, саморазвитие. Главным действующим лицом в спорте является спортсмен и тренеру не безразлично, что же движет спортсменом в

его спортивном совершенствовании, как активизировать этот «двигатель» - запускать его действие? Тренер, вооруженный информацией об особенностях мотивации своего ученика, выступает как тонкий творец и истинный создатель спортивного результата. Мотивация человека является составной частью его характера, она формируется в течение всей жизни, начиная с раннего детства. В детском возрасте источниками мотивации могут быть особенности психики данной личности, личная потребность в успехе, признании, общении с друзьями, особенности и склонность двигательной задачи. Мотивация в спорте зависит как от внутренних причин (темперамент, черты характера), так и внешних (влияние родителей, педагогов, тренеров). Внедрение новых организационно-методических приемов физического воспитания, наличие необходимых современных сооружений, использование и модернизация технических средств создают положительный фон формирования стойких интересов (мотиваций) к спортивным знаниям. По признанию многих спортивных психологов, мотивационная сфера спортсмена - это стержень, ядро его личности, совокупность внутренних побудительных сил к действию. Уровень мотивации к работе имеет двойственный характер. С одной стороны, долговременный (сила мотива достижения цели), с другой – ситуативный. У спортсменов мотивация - побуждение к действию, играет большую роль. Однако при этом необходимо учитывать, что для достижения цели в конкретном соревновании спортсмен должен мотивироваться самым сильным мотивом иерархии, который может реализоваться в данных условиях. Такой мотив активизируется и становится действенным. В последнее время в нашей стране все больше возрастает роль рыночной экономики и рыночных отношений. В связи с этим в обществе сложилась такая ситуация, когда материальные ценности стали занимать ведущее место в жизни многих людей. И это не могло не отразиться, как на деятельности спортсменов, так и на особенностях спортивной мотивации.

Методика и содержание работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня

Задачами работы по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня являются привитие юным спортсменам:

- знания истории развития спортивной гимнастики;
- знания значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знания этических вопросов спорта;
- знания основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знания норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по спортивной гимнастике, а также условий выполнения этих норм и

требований;

- знания возрастных особенностей детей и подростков, влияния на обучающегося занятий спортивной гимнастикой;
- знания основ спортивного питания

Истории развития спортивной гимнастики существует два мнения о том, как переводится это слово с греческого языка. В первом варианте оно произошло от «gymnazo» – «тренирую», «упражняю». Вторая версия утверждает, что имя популярному сегодня виду спорта дало слово «gymnos» – «голый». Это объясняется тем, что в Древней Греции, откуда и берет начало история возникновения и развития гимнастики, принято было проводить телесные упражнения в обнаженном виде. Этот вид физической культуры включает в себя занятия по совершенствованию таких человеческих способностей, как ловкость, выносливость, пластичность. С начала истории возникновения гимнастика направлена на укрепление организма и поддержание его в тонусе. Началом истории возникновения и развития спортивной гимнастики можно считать первые в мире Олимпийские игры. Древние спортсмены соревновались в беге, прыжках, борьбе. Кстати, Олимпийские игры в Древней Греции впервые проводились в 776 году до нашей эры. Вторым важнейшим направлением гимнастики было поддержание физической формы солдат, приобретение ими навыков, необходимых для ведения военных действий. Переломный момент в истории возникновения и развития гимнастики наступил с падением Римской империи. Это была эпоха образования варварских королевств, кровавых войн, передела территорий. Автором первой гимнастической системы считается филантроп И.Г. Гутс-Мутс. Она была разработана в Германии, но успешно адаптировалась и для использования в других государствах. Немецкая методика физического воспитания была дополнена многими другими деятелями. Наибольший вклад в нее внесли И. Г. Фихте, Ф. Л. Ян, К. Ф. Фризен. Офицер испанской армии Ф. Аморос стал создателем французской гимнастики. Примечательно, что, согласно его методике, преподаватель физического воспитания должен был владеть и такими предметами, как психология, анатомия и даже музыка. Его книга «Руководство по физическому, гимнастическому и моральному воспитанию» на долгое время стала основой занятий по физической культуре во многих школах Франции. История возникновения гимнастики в России началась в эпоху Петра Великого. Однако следует заметить, что телесные упражнения были не чужды и для жителей Древней Руси. Подтверждением тому являются различные соревнования, устраиваемые во время народных празднеств. Это были кулачные бои, лазания на столб, бег и прыжки. Как и во многих европейских государствах, история возникновения гимнастики в нашей стране берет свое начало в военных структурах. Петр Первый установил для своих потешных полков преодоление полосы препятствий. Он также ввел физическую подготовку в других родах войск. Великий полководец Александр Суворов занимался разработкой методики для

физической подготовки солдат. Он стал автором «Полкового учреждения», где и описал свои разработки. Методика эта основывалась на осознанном подходе каждого солдата к ведению боя. После в России начала использоваться немецкая система, но эффективности это не принесло, поэтому она в скором времени сменилась французской. Но и эта методика не нашла последователей, и занятие физкультурой стало проводиться на шведский манер. Ни одна из этих систем не прижилась в России, и постепенно занятия гимнастикой потеряли интенсивность. Первым утвержденным кружком стало «Русское гимнастическое общество», образованное на базе немецкого клуба «Пальма». Эти организации проводили соревнования и готовили первых профессиональных спортсменов. Гимнастика в СССР После октябрьской революции в корне изменились взгляды на образование молодежи. Началась активная борьба с безграмотностью. Больше внимания стало уделяться и физическому воспитанию. Также началась подготовка резервов Красной армии, в которой значительное место выделялось гимнастике. 1926 года в образовательных учреждениях появляется новый предмет – физическая культура. Основой этой дисциплины стала гимнастика. Также начали образовываться институты физкультуры, которые занимались разработкой новых методик и подготовкой квалифицированных в этой области преподавателей.

Международная федерация гимнастики (ФИЖ) была образована в 1881 году. Изначально она охватывала только страны Европы, но позже и другие части света присоединились к этому сообществу. СССР вошел в ФИЖ в 1949 году и с этого момента советские спортсмены стали официально принимать участие в мировых чемпионатах. В 1952 году они впервые выступили на Олимпийских играх. С этого времени советские, а потом и российские гимнасты, прочно утвердились на позициях лидеров. СССР сыграл не последнюю роль в развитии художественной гимнастики. История возникновения этого направления началась в нашей стране, и после Олимпиады в Москве, в 1980 году, для него произошел решающий поворот. Международный олимпийский комитет включил художественную гимнастику в Олимпийские игры.

Гимнастика в России сегодня. В настоящее время в России возрождается гимнастика в качестве массового вида спорта. А российские спортсмены продолжают завоевывать пьедесталы на международных соревнованиях. Среди них абсолютные чемпионы Олимпийских игр, абсолютные чемпионы мира и рекордсмены. Также следует отметить колоссальную научно-исследовательскую деятельность, посвященную гимнастике. Это играет огромную роль в подготовке спортсменов. Федерация спортивной гимнастики России была образована в 1991 году. Эта организация уполномочена представлять интересы наших спортсменов на мировой арене. Также под контролем Федерации происходит образование

региональных гимнастических школ, проведение юниорских соревнований. Так происходит подготовка будущих спортсменов и победителей.

Значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни

Кому из молодых людей не хочется быть сильным, ловким, выносливым, иметь гармонично развитое тело и хорошую координацию движений? Хорошее физическое состояние - залог успешной учебы и плодотворной работы. Физически подготовленному человеку по плечу любая работа. Далеко не всем людям дарует эти качества природа. Однако их можно приобрести, если дружить с физической культурой и приобщиться к ней с детского возраста. Физическая культура - составная часть общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Но особенно она необходима детям и подросткам, так как в их возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья. Однако, чтобы не причинить вреда организму, необходим регулярный врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Чрезмерное увлечение спортом и несоблюдение указаний тренера могут вызвать переутомление, и тогда вместо пользы спортивные занятия принесут вред. Особенно большое значение физкультура и спорт приобретают сейчас, в век технической революции, когда бурными темпами в промышленности и сельское хозяйство внедряются механизация и автоматизация. Труд многих рабочих постепенно сводится к управлению машинами. Это снижает мышечную деятельность рабочих, а без нее многие органы человеческого тела работают на пониженном режиме и постепенно ослабевают. Такую мышечную недогрузку возмещают человеку занятия физической культурой и спортом. Ученые установили, что занятия физкультурой и спортом оказывают благотворное влияние на производительность труда. У работников физического и умственного труда, занимающихся спортом, утомление наступает значительно позже, чем у не занимающихся. Многолетние научные исследования показали, что люди, занимающиеся спортом, в определенных профессиях быстрее приобретают высокую квалификацию. Труд с большим нервным напряжением, например труд летчиков, машинистов скоростных поездов, водителей автомобилей, требует специальной психофизической подготовки. Физкультура здесь большой помощник. Неоценимую услугу физическая культура и спорт оказывают и в формировании у молодёжи высоких моральных качеств. Они воспитывают волю, мужество, упорство в достижении цели, чувство ответственности и товарищества. Физической культурой и спортом в нашей стране занимаются миллионы людей. Физическое воспитание, особенно молодежи - дело государственной важности, и государство должно уделять ему большое и неослабное внимание.

Знание этических вопросов спорта.

Спортивная этика в обыденном понимании предполагает честное отношение во всех спортивной деятельности. Честность – это одна из основных человеческих добродетелей, качество, которое отражает одно из важнейших требований нравственности. Это понятие включает в себя правдивость, принципиальность, верность принятым обязательствам, субъективную убежденность в правоте дела, искренность перед другими и перед самим собой. Противоположностью честности являются обман, ложь, воровство, вероломство, лицемерие. Умение вести себя при самых сложных обстоятельствах, что является признаком внутренней организованности, собранности, дисциплинированности, культуры – это также прерогатива спортивной этики. К примеру, спортсмен никогда не должен вступать в спор с судьей. Неписанные законы спорта не позволяют отказаться от выступления, тянуть время, сойти с дистанции, прекратить игру раньше времени, даже если спортсмен уверен, что все равно проиграл. Неэтично выражать досаду от неудовлетворенности партнером, соперником. Особенно важно уметь владеть собой после проигрыша. С достоинством, отдавая должное мастерству оппонента, поздравить его с победой. Отношение к сопернику – показатель подлинной воспитанности спортсмена. Соблюдение норм спортивной этики усиливает нравственное влияние спорта, повышает ответственность всех участников спортивной деятельности за свое поведение и в силу огромной притягательности спорта для молодежи способствует улучшению морального климата в молодежной среде. Подлинная этика в спорте связана с такими ценностными понятиями, как патриотизм, долг и ответственность, дружба и коллективизм, честь и достоинство, справедливость и бескорыстие. Структура морали спортивной этики: моральное сознание, нравственные отношения и нравственная деятельность. Моральное сознание как элемент спортивной этики – это восприятие личностью общепринятых норм нравственности; взаимоотношений в спортивном коллективе; идей, представлений, идеалов, функционирующих в спортивном сообществе. Это совокупность этических знаний, нравственных взглядов, убеждений, чувств, потребностей. Нравственные отношения в спорте – это особый вид общественных отношений, рассматриваемый с точки зрения их нравственного качества, моральной ценности их мотивов и результатов. Речь идет не только об отношениях между личностями (спортсмены, тренеры, болельщики и так далее), но и между личностью и своей командой, обществом, государством, страной, а также между отдельными командами, спортивными обществами, федерациями, странами. Нравственная деятельность в области спорта – это реализуемая на деле мораль; это совокупность, система нравственных поступков, направленных на повышение этической культуры. Специфика спорта предполагает преодоление трудностей, способность побеждать свои слабости в трудные моменты соревнований, проявлять уверенность в себе, хладнокровие. Поведение человека во многом базируется на моральных принципах,

отражающих нравственную сторону его личности. В основе отношений между субъектами спортивной деятельности лежат общечеловеческие моральные принципы: честность, порядочность, справедливость, чувство долга, патриотизм, коллективизм, человечность, почтительность, разумность, мужество и честь и др. Вместе с тем в спорте можно наблюдать свои специфические принципы. Так, в сборных командах любой страны отмечается дух патриотизма, в командных видах большое значение имеет принцип коллективизма, в любом виде спорта существует негласное правило – на соревнованиях отдать все силы на алтарь победы. Нормы поведения в обществе существуют в виде запретов и негласных предписаний. В сфере спорта они могут изменяться в зависимости от вида спорта, национальных особенностей. К примеру, невозможно сравнивать поведение зрителей на теннисных кортах и на футбольных стадионах. Установка означает готовность к совершению определённой деятельности, направленность на удовлетворение актуальной потребности. В сфере спорта формируются специфические установки, являющиеся основанием морального выбора, они соответствуют ценностям, связанным с моральным поведением. Для примера можно взять готовность оказать помощь или страховку своему товарищу во время выполнения упражнения в тяжелой атлетике или гимнастике. Успешность протекания различных спортивных процессов (тренировочные занятия, подготовка к соревнованиям, тренировочные сборы, организация и проведение соревнований и т.д.) во многом зависит не только от профессионализма каждого из участников этих процессов, но также и от их нравственного уровня. Нравственные убеждения формируются в процессе обретения личностью нравственного опыта поведения. Поэтому определенное значение имеет влияние семьи, товарищей по спорту и учебе, средств массовой информации, особенно телевидения. Нельзя также игнорировать и самовоспитание, которое совместно с воспитанием представляет собой одну из взаимозависимых и взаимодополняемых сторон единого процесса формирования и развития личности, сложный процесс, затрагивающий весь духовный мир человека с особой ролью психической сферы.

Знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил.

В настоящее время для профессионального спорта остро стоит проблема применения спортсменами допинга. Но что мы знаем о допинге, кроме того, во что заставляют нас верить средства массовой информации и те, кому это выгодно? Глядя на ситуацию современного спорта с иной стороны, можно утверждать, что гораздо более важной является другая задача: развеять все мифы вокруг проблемы использования допингов в спорте и обрисовать реальность. Допинги (от английского – «давать наркотики») - это биологически активные лекарственные вещества, применяемые с целью искусственного повышения физических и

эмоциональных возможностей.

Список препаратов, запрещенных к использованию в спорте, постоянно пополняется и в настоящее время насчитывает около 10 тысяч наименований. Общероссийские антидопинговые правила учтены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 августа 2016 года №947. Правила соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 года, Всемирного антидопингового кодекса 2015 года, утвержденного Всемирным антидопинговым агентством 15 ноября 2013 года, и Международных стандартов ВАДА.

Общероссийские антидопинговые правила, включающие правила международных спортивных федераций, правила организаторов крупных соревнований, являются специфическими спортивными правилами и процедурами, нацеленными на всеобщее и скоординированное применение правил борьбы с допингом. Антидопинговые программы призваны сохранить то, что действительно важно и ценно для спорта, что часто называют «духом спорта». Дух спорта – это прославление человеческого духа, тела и разума и отображение следующих ценностей: этика, справедливость и честность, здоровье, высочайший уровень выступления, характер и образование, удовольствие и радость, коллективизм, преданность и верность обязательствам, уважение к правилам и законам, уважение к себе и к другим участникам соревнований, мужество, общность и солидарность. Международные антидопинговые правила, закрепленные во Всемирном антидопинговом кодексе - правила, которые служат борьбе с допингом в Олимпийском движении в качестве определяющих условий проведения соревнований. Все участники (спортсмены и другие лица) принимают эти правила в качестве условий участия и обязаны им следовать. Международные спортивные федерации выступают в качестве Антидопинговой организации (АДО).

Знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий спортивной гимнастикой

Возрастными особенностями детей и подростков являются специфические свойства личности (ее психики) закономерно изменяющиеся в процессе возрастных стадий развития под воздействием процессов воспитания и обучения. Каждый возрастной период (этап) развития личности характеризуется определенным уровнем развития ее познавательных способностей, мотивационной, эмоционально-волевой и перцептивной сферы. Основными детскими и подростковыми возрастными периодами являются: младший школьный возраст - 6-11 лет; средний школьный возраст - 12-15 лет; старший школьный возраст - 16-18 лет. Критерии такой периодизации включали в себя комплекс признаков, расцениваемых как

показатели биологического возраста: размеры тела и органов, массу, окостенение скелета, прорезывание зубов, развитие желез внутренней секреции, степень полового созревания, мышечную силу. Младший школьный возраст - 6-10 (7-11) лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности - учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия. Подростковый возраст от 11-12 до 14-15 лет. Переход от детства к взрослости составляет главный смысл и специфическое различие этого этапа. Подростковый период считается «кризисным», такая оценка обусловлена многими качественными сдвигами в развитии подростка. Именно в этом возрасте происходят интенсивные и кардинальные изменения в организации ребенка на пути к биологической зрелости и полового созревания. Анатомо-физиологические сдвиги в развитии подростка порождают психологические новообразования: чувство взрослости, развитие интереса к противоположному полу, пробуждение определенных романтических чувств. Характерными новообразованиями подросткового возраста есть стремление к самообразованию и самовоспитанию, полная определенность склонностей и профессиональных интересов. Старший школьный возраст - 15-17 лет (ранняя юность). Главное психологическое приобретение ранней юности - это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте - учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст - начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития. Юношеский возраст от 14 до 18 лет. В юношеском возрасте происходит интенсивное физиологическое и психическое развитие. Особое значение в юношеском возрасте приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности - учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств. Психическое развитие личности в юношеском возрасте тесно связано с обучением, трудовой деятельностью и усложнением общения со взрослыми. В связи с началом трудовой деятельности отношения между личностью и обществом значительно углубляются, что приводит к наиболее четкому пониманию своего места в жизни. Подростковый возраст от 12-13 до 17-18 лет. В это время происходит половое созревание, сопровождающееся ускоренным физическим развитием. Принято условно считать, что подростковый возраст заканчивается с прекращением бурного роста.

Условно в таком возрасте выделяют собственно подростковый возраст (у девочек с 12 до 16 и у мальчиков с 13 до 17 лет) и юношеский (у девочек от 16, у мальчиков от 17 лет). В физиологическом отношении подростковый возраст обусловлен увеличением выработки целого ряда гормонов, основные из которых половые гормоны, гормоны щитовидной железы, инсулин. Только их одновременное и сочетанное (взаимодополняющее) действие обеспечивает своевременное и правильное развитие ребенка. В подростковом возрасте происходят постепенная подготовка организма детей к взрослой жизни и соответствующим нагрузкам, не только количественные (увеличение длины и веса тела), но и качественные изменения (окончательное созревание и перестройка всех органов и систем). В нормальных условиях физическое развитие и половое созревание всегда протекают параллельно и взаимосвязано. Как у мальчиков, так и у девочек одно временно с увеличением роста нарастает вес тела, в среднем до 3-5 см в год. Определенному росту должен соответствовать и определенный показатель массы. У мальчиков и девочек продолжительность полового созревания составляет в среднем около 5 лет. Сроки начала и продолжительность полового созревания, как указывалось, колеблются, особенно у мальчиков, в широких пределах. Если отмечается отставание или опережение этих процессов по отношению друг к другу или к возрасту ребенка, необходимо посоветоваться с врачом. Задержка роста и полового созревания, а иногда наследственно обусловлена, когда у одного из родителей или других кровных родственников тоже запаздывали сроки полового созревания. Задержка только роста часто бывает семейной и наблюдается при невысоком росте родителей, причем, чем меньше по росту отличаются друг от друга родители, тем меньше отличаются от них по этому показателю и дети. Ускоренное половое созревание чаще связано с акселерацией. У подростков быстро растут и развиваются все части тела, ткани и органы. Но темпы роста не одинаковы. Больше всего заметно увеличение длины рук и ног. Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации движений - появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость. После 15-16 лет эти явления постепенно проходят. Рост истинных голосовых связок особенно интенсивен на первом году жизни и в 14-15 лет; к 12 лет голосовые связки у мальчиков длиннее, чем у девочек. Этим объясняется «ломка» голоса у мальчиков, связанная также с гормональной перестройкой организма. В подростковом возрасте происходит усиленный рост легких, довольно быстро нарастает и общий их объем. К 12 годам объем увеличивается в 10 раз по сравнению с объемом легких новорожденного. Тип дыхания у мальчиков с 10 лет брюшной, а у девочек - грудной и брюшной. Часто наблюдается так называемое «юношеское сердце» или «сердце подростка», характеризующееся увеличением его размеров, сердечным шумом, выявляемым при выслушивании сердца. Чаще изменения сердечно-сосудистой системы отмечаются у подростков с ограниченной двигательной активностью, не

занимающихся регулярно спортом, или, наоборот, при чрезмерных, не соответствующих возрасту физических нагрузках. Нередко наблюдаются также повышение артериального давления («юношеская гипертензия»), сердцебиение, учащение пульса (иногда давление может понижаться, пульс урывается), иногда одышка, головная боль в области лба. Могут отмечаться изменения и со стороны желудочно-кишечного тракта. В подростковом возрасте особенно легко возникают нарушения сокращения кишечника и продвижения по нему пищи (ускорение или замедление). Часты заболевания желчевыводящих путей. При переохлаждении поясничной области у девочек-подростков развиваются воспалительные заболевания мочевыводящих путей. Нередко именно в подростковом возрасте при интенсивном чтении и умственной нагрузке появляются различные нарушения зрения, поэтому необходимо следить за строгим соблюдением подростком режима дня, правил чтения. При длительном стоянии, продолжительном неподвижном сидении у подростков могут возникать головокружение, неприятное ощущение в области сердца, живота, в ногах, потребность переменить положение. При вынужденном длительном стоянии иногда развиваются даже обморочное состояние, рвота. У таких подростков наблюдаются повышенная потливость, красный дермографизм (при проведении ногтем по коже появляются красные полосы), быстрая смена настроения. Причиной этих расстройств часто является неустойчивость вегетативной нервной и эндокринной систем, характерная для этого возраста, а также психическое и физическое перенапряжение. С возрастом все эти симптомы обычно проходят самостоятельно, если же они появились вновь, надо обратиться к врачу для выяснения их истинной причины. Подростковый возраст - один из ответственных этапов психического развития человека, становления его личности. Перестройка, происходящая в центральной нервной системе подростка, усиленная воздействием половых гормонов, лежит в основе изменений его психики. Именно в этом возрасте интенсивно формируются самосознание, способность к анализу окружающих явлений, возрастает интерес к отвлеченным проблемам. Вместе с тем в психической сфере нередко выявляются признаки эмоциональной неустойчивости: немотивированные колебания настроения, сочетание повышенной чувствительности, ранимости в отношении собственных переживаний и известной черствости и холодности к другим, застенчивости и подчеркнутой развязности, самоуверенности.

Знание основ спортивного питания.

Опыт многих спортсменов показал, что правильная организация питания оказывает огромное положительное влияние на их самочувствие и способствует росту их спортивных достижений. Сбалансированное питание, которое подразумевает идеальный баланс белков, жиров и углеводов, является важнейшим способом повышения работоспособности и выносливости атлета. Питательные вещества, получаемые нашим телом,

можно разделить на две категории. К первой относятся белки, жиры и углеводы, именуемые макроэлементами. Во второй выделяют витамины и минералы, и другие микроэлементы. Эффективное использование питательных веществ с целью расширения границ адаптации к мышечной работе возможно лишь на основе знаний о закономерностях протекания биохимических и физиологических процессов в организме во время выполнения разных по интенсивности и характеру упражнений. В связи с этим соотношение питательных веществ в рационе спортсменов несколько отличается от рациона людей, не ведущих активный образ жизни, причем потребности в питательных веществах при наборе мышечной массы и при похудении отличаются. Питание при наборе мышечной массы. Мышечная ткань, образующая мышечную массу, состоит из белка, который и формирует мышечные клетки. Синтез мышечного белка происходит из аминокислот, которые транспортируются к мышечным волокнам после его усвоения организмом. Среди продуктов богатых белком следует выделить молочные продукты, мясо животных и птицы, а также яйца, рыбу, бобовые культуры, орехи, которые помимо белка поставляют ряд полезных веществ для полноценного и сбалансированного питания. Каждый источник белка уникален по своему аминокислотному профилю и биологической доступности. Для обеспечения роста мышечной массы необходимо получать протеин из разных источников из расчета минимум 2 грамма белка на каждый килограмм массы тела в сутки. То есть для человека массой 80 кг необходимо в течение дня потреблять 160 грамм белка, который нужно разделить на несколько приемов, потому что организм не в состоянии усвоить более 30 грамм белка от одного источника. Помимо белков, не менее важны в жизнедеятельности спортсмена полезные жиры. Полезные жиры содержатся в таких источниках как рыба, орехи, льняное масло, оливковое масло и другое, так как жиры также способствуют достижению спортивных результатов, одновременно обеспечивая здоровое функционирование всего организма и его целостность. Рацион спортсмена может и должен состоять из обычных продуктов питания при соблюдении принципов правильного, здорового и сбалансированного питания. Существует, как минимум, несколько факторов, определяющих курс питания спортсмена, а именно повышенная потребность в энергии, необходимость в увеличении объемов мышечной массы за счет белков и другие. От чего зависит рост мышечной массы и силы? Многие убеждены, что наращивание мышечной массы и силы целиком зависит от усилий в подъеме тяжестей во время тренировки. В этом есть доля правды, если уточнить, что основным преимуществом интенсивных упражнений являются сильные повреждения поверхности мышц, что и служит основой для набора мышечной массы за счет формирования потребности в увеличении ее размеров. Начинается восстановительный процесс сразу после интенсивной тренировки. Аминокислоты, как известно, являются основными строительными элементами мышечной ткани, поэтому проведение напряженных тренировок

без поступления в организм необходимого количества протеина будет бесполезной тратой времени. Так как тренировки представляют собой процесс, протекающий с большими затратами энергии, поэтому потребность в макроэлементах, таких как белки, жиры и углеводы возрастает, по сравнению с человеком, ведущим пассивный образ жизни. Как это не парадоксально будет звучать на первый взгляд, но мышечная масса растет в момент, когда организм отдыхает или правильней сказать восстанавливается. Тренировка на массу создает чувство роста мышечных волокон, однако оно обманчиво в том плане, что данное чувство вызвано накачкой мышечных волокон кровью и питательными веществами. И данное чувство никаким образом не связано с непосредственным ростом мышц. Рост мышц происходит в период восстановления, который подразумевает восполнение запасов питательных веществ, которые будут служить строительным материалом в синтезе мышечного белка. Пик роста мышц приходится на период сна. В данный период необходимо особо уделить внимание рациону питания, не давая организму пищу для роста, нужный результат достигнут не будет. Белок должен поступать постоянно и чем дольше мы будем обеспечивать питательную поддержку организма, тем процесс построения мышечной массы будет протекать эффективней. Питание в период работы на выносливость. Бег, плавание, велоспорт и другие виды спорта, требующие аэробной выносливости, являются высоко энергозатратными, поэтому требуют особого подхода к вопросу выбора правильного рациона питания. При тренировках на выносливость затрачивается большое количество гликогена из внутримышечных запасов. Поскольку нельзя накопить столько гликогена, что бы его могло хватить на весь период тренировки, организм изыскивает другие источники энергии и здесь вход могут идти как жиры, так и мышечный белок, посредством разрушения мышечной ткани. Поэтому рацион питания спортсменов должен включать углеводы - 65-70 процентов (8 г на 1 кг массы тела ежедневно) от суточного рациона, являющиеся основными источниками пополнения гликогена. То есть калорийность суточного рациона должна быть высокой, превышающей 3000 калорий. Также немаловажно потреблять белок для поддержания и сохранения мышечной массы. Важность витаминов и минералов. В процессе любой тренировки организм теряет некоторое количество воды, а с ней и микроэлементов. Каждый микроэлемент важен для нормального функционирования организма. Как витамины, так и минералы участвуют в многочисленных процессах, включающих энергетический обмен, усвоение и синтез белка и гликогена, обмена жиров, выработке гормонов и многого другого, т.е. процессов, от которых зависят спортивные достижения. Недостаток микроэлементов может не только тормозить процесс достижения результатов, но и развить патологические недомогания. Поэтому рацион любого спортсмена, независимо, работает он на массу или на выносливость, должен включать продукты, богатые микроэлементами, для их пополнения в организме: овощи, фрукты, злаковые культуры и другие. Водный баланс.

Важно заострить внимание на вопросе восполнения затрат жидкости в организме, поскольку во время интенсивных физических нагрузок с потом растрачивается большое количество электролитов и теряется много жидкости. Наш организм, как известно, состоит на 80 процентов из воды, без которой существование человека на планете Земля можно было бы поставить под сомнение. Для спортсмена данная цифра составляет 4-6 литров в день, при этом компенсировать потери жидкости необходимо как вовремя, так и после тренировочной нагрузки с интенсивностью пол-литра или один литр в час, потребляя 250 мл каждые 15-20 минут.

Практические занятия. На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности гимнастов. Практические занятия делятся:

- по цели (тренировочные, контрольные и соревновательные);
- по количественному составу (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые).

В процессе подготовки осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи. Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие, состоящее из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть занятия. Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног. На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Задачи подготовительной части:

1. Организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе);
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу;

3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения; имитация техники упражнений. Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся. Возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений;
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств);
3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

- для овладения и совершенствования техники;
- развития быстроты, ловкости, гибкости;
- развития силы;
- развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени занятия.

Заключительная часть. Приведение организма обучающихся, в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Задачи заключительной части:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся;
2. Подведение итогов проведенного занятия, замечания и задания тренера-преподавателя.

Средствами для решения этих задач являются: легко дозируемые упражнения, умеренный бег, ходьба, относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени занятия.

При проведении занятий и участии в соревнованиях обучающиеся должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

3.2. Обязательные предметные области «общая физическая подготовка» (для базового уровня сложности) и «общая и специальная физическая подготовка» (для углубленного уровня сложности)

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в спортивной гимнастике. Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия. Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта), при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП увеличивается. Специальная физическая подготовка – это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в спортивной гимнастике и разрабатываемые на их основе специально-подготовительные упражнения.

3.3. Обязательная предметная область «вид спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)

Методика и содержание работы по предметной области «вид спорта» для базового уровня.

Задачами работы по предметной области «вид спорта»

- развитие у обучающихся физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой баскетбола;
- овладение обучающимися основам техники в спортивной гимнастике;
- освоение обучающимися комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение обучающимися соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных нагрузок;
- привитие обучающимся знаний о требованиях техники безопасности, инвентарю и спортивной экипировке в баскетболе;
- приобретение обучающимися опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- привитие обучающимся знаний основ судейства по спортивной гимнастике

Методика и содержание работы по предметной области «вид спорта» для углубленного уровня.

Задачами работы по предметной области «вид спорта» для углубленного уровня являются:

- обучение и совершенствование у обучающихся техники в спортивной гимнастике;
- освоение обучающимися комплекса специальных физических упражнений; повышение у обучающихся уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- привитие обучающимся знания требований федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной гимнастике;
- формирование у обучающихся мотивации к занятиям спортивной гимнастикой;
- привитие обучающимся знания официальных правил соревнований по спортивной гимнастике, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях

Техническая подготовка Техническая подготовка направлена на обучение гимнаста технике движений и доведения их до совершенства. В процессе учебно-тренировочного занятия используется комплекс средств и методов: словесного и наглядного воздействия: к ним относятся: беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; показ техники изучаемого движения; демонстрация плакатов, схем, видеозаписей. Средства и методы, в основе которых лежит выполнение каких-либо физических упражнений, позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в спортивной гимнастике.

3.4. Методика и содержание работы по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня.

Спорт является одним из видов деятельности, способствующих формированию навыков конкурентной борьбы, что обуславливает высокий уровень личностного самоопределения. Для юных спортсменов эта проблема особенно актуальна, так как в процессе занятий ребенок актуализируется, проигрывая свой жизненный сценарий, определяя направленность, цель, средства, методы и формы собственной деятельности. Не секрет, что занятия спортом способствуют формированию у ребенка активной жизненной позиции, что позволяет ему решать ряд проблем, связанных с потребностями ценностями, отношением его к делу.

Задачами профессионального самоопределения юных спортсменов на углубленном уровне обучения являются:

- формирование социально-значимых качеств личности;
 - развитие коммуникативных качеств, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе);
 - развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
 - приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
 - приобретение опыта проектной и творческой деятельности.
- Спортивная школа является учреждением, в котором формируется личность ребенка, а спортивная деятельность со временем становится для некоторых детей профессиональным видом деятельности, и от того, насколько правильно выбран вид спорта для ребенка, зависит его дальнейшее самоопределение в жизни (профессиональное самоопределение). Средствами профессионального самоопределения юного спортсмена являются:

1. Составление комплексов упражнений для подготовительной части занятия, разминки перед соревнованиями.
2. Проведение разминки в группе, тренировочных занятий в группах базового уровня.
3. Ведение спортивного дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов.
4. Анализ выступления на соревнованиях.

5. Судейская практика для групп углубленного уровня.
6. Изучение правил соревнований.
7. Судейство на учебных играх в своей группе.
8. Выполнение обязанностей судей, секретаря на соревнованиях в общеобразовательных школах.
9. Помощь в организации и проведении городских соревнований и другое.

Формами профессионального самоопределения юного спортсмена в выборе вида спортивной деятельности являются тренировочные и внеурочные (домашние задания) занятия.

Методические материалы по предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня

Логика тренировочного процесса требует последовательного включения занимающихся в познавательную деятельность, постепенного достижения необходимого уровня физической работоспособности, последовательного решения намеченных на данное занятие образовательных, оздоровительных и воспитательных задач, обеспечения хорошего после рабочего состояния организма, способствующего успешной последующей деятельности обучающегося. Домашние задания, которые использует в своей работе тренер-преподаватель, направлены на усвоение полученных на тренировочном занятии двигательных умений. Это могут быть имитационные, подводящие упражнения. Также для домашнего задания детям предлагаются задания для развития физических качеств (упражнения для мышц брюшного пресса, рук, ног, проприоцептивные упражнения, направленные на развитие «мышечного чувства», и так далее). Домашние задания, связанные с самостоятельным усвоением теоретических сведений, помогают не только расширить знания об избранном виде спорта, но также получить необходимые сведения по таким вопросам, как режим дня юного спортсмена, питание, самоконтроль и так далее. Также используются творческие формы (выставки, конкурсы, олимпиады). Участие юных спортсменов в творческих конкурсах позволяет ребенку раскрыть свои таланты не только в спорте, но и в творчестве. Использование досуговых форм (экскурсий, туристических походов, посещения значимых спортивных мероприятий) способствует развитию у юного спортсмена познавательных процессов, при этом в спортивной школе приветствуется посещение таких мероприятий всеми членами его семьи. Также юные спортсмены участвуют в обслуживании соревнований старших групп базового и углубленного уровней. Соревновательные формы включают в себя соревнования внутри

спортивной группы, в которых выявляется лучший по итогам года, проявивший себя в творческой работе, показавший хороший уровень физической и технической подготовленности и так далее. Участвуя в соревнованиях в спортивной школе, юные спортсмены начинают значительно выделяться из среды сверстников в школе, они с удовольствием участвуют во внутришкольных и городских соревнованиях, приобретая соревновательный опыт, уверенность в себе, тем самым повышая свою самооценку. Методы, которыми руководствуется тренер-преподаватель при планировании тренировочного процесса в спортивной школе, основаны на выявлении индивидуальных особенностей юного спортсмена, так как это является необходимым условием для реализации модели профессионального самоопределения обучающегося.

3.5 Методика и содержание работы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней.

Задачами содержания работы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней являются:

- развитие у обучающихся умения точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами подвижных игр;
- развитие у обучающихся умения развивать физические качества средствами других видов спорта и подвижных игр;
- развитие у обучающихся умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Методические материалы по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней
Именно подвижные игры, представляющие собой игровой метод физического воспитания, позволяет развивать и совершенствовать такие физические качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость. С помощью подвижных игр решаются задачи создания последовательно - усложняющихся игровых ситуаций для развития специальных физических качеств и овладение технико-тактическим арсеналом. Подвижные игры для развития силы. Для спортивных гимнастов очень важно развитие взрывной силы. «Взрывная» сила - способность преодолевать сопротивление с максимальным мышечным напряжением в кратчайшее время. При взрывном характере мышечных усилий развиваемые ускорения достигают максимально возможных величин. «Гонка мячей по кругу». Играющие по кругу по часовой

или против часовой стрелки передают набивные мячи, при этом один мяч догоняет другой, по сигналу мячи меняют направление. «Кто сильнее?». Игра проводится в парах. Игроки занимают позиции по разные стороны от средней линии. Задача игроков — перетянуть за руки противника на свою сторону. Тот игрок, который заступает за черту соперника, проигрывает. Подвижные игры для развития быстроты. Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. «3 мяча». Задача: добежать до противоположной линии, где лежат три баскетбольных мяча, взять один из них, выполнить скоростное ведение мяча и положить его на стартовую линию, бегом вернуться за следующим мячом. «"Эстафета с ведением мяча».

Подвижные игры для развития выносливости. Средством развития выносливости являются подвижные игры с повышенной моторной плотностью (Моторная плотность - это отношение непосредственно потраченного на выполнение упражнений время к общему времени занятий). «Прыжки через препятствия». На площадке устанавливается 10 гимнастических скамеек на расстоянии 1 м одна от другой. Из-за лицевой линии по сигналу первые номера команд прыгают на обеих ногах через скамейки. Побеждает тот, кто первым закончил упражнение.

Подвижные игры для развития гибкости. Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой. Способность гимнастов выполнять движения с большой амплитудой в некоторой степени определяет легкость и свободу выполнения технических приемов, их быстроту и точность. «Прыгуны». Играющие разбиваются на две команды и располагаются напротив друг друга на лицевых линиях. По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) навстречу к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления, игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления прыгает уже очередной игрок и так далее. Если последнему игроку удалось преодолеть линию соперника, то его команда побеждает.

Подвижные игры для развития ловкости. Ловкость - комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами. «Игра в «пятнашки» («салки», «ловишки», «догонялки») – одна из самых любимых игр детей. Некоторые варианты игры способствуют лучшему усвоению индивидуальных и групповых тактических действий. Включение «пятнашек» в тренировочный процесс особенно юных гимнастов, позволяет повысить педагогическую плотность занятий, делает его более эмоциональным и динамичным, повышается интерес занимающихся к тренировкам. Достоинством «пятнашек» является также и то, что количество играющих может колебаться в значительных пределах (от 3 до

40 человек). Занятия можно проводить практически везде: в зале, на любой площадке, в лесу, на пляже, в воде. Игра в «пятнашки» на песке позволяет эффективно развивать голеностопный и коленный суставы, что особенно важно для гимнастов. Игровая деятельность в баскетболе складывается таким образом, что игрокам приходится выполнять большое количество рывков на разное расстояние, как с изменением скорости, так и направления движения, выполнять прыжки толчком одной и двух ног, множественные защитные действия, что предъявляет высокие требования к скоростно-силовой подготовленности гимнастов.

Именно подвижные игры, представляющие собой игровой метод физического воспитания, позволяет развить и совершенствовать такие физические качества, как быстрота, сила, ловкость, выносливость. Систематическое использование подвижных игр в младшем школьном возрасте позволяет повышать и расширять двигательный фонд обучающихся

В более старшем возрасте подвижные игры связаны с задачами, решаемыми на отдельных этапах и периодах подготовки, и способствует положительному переносу тренированности и смягчению эмоциональной нагрузки, психологического «застоя», возникающего в связи со значительным ростом объема интенсивности физической нагрузки в процессе тренировки.

3.6. Методика и содержание работы по предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня.

Задачами содержания работы по предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня являются:

- освоение юными спортсменами методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья»

Судейство в гимнастике — сложный процесс, требующий от каждого судьи хороших знаний, умений и достаточного практического опыта. Даже для того, чтобы судить на соревнованиях небольшого масштаба, в которых участвуют гимнасты младших разрядов или же сдающие нормативы комплекса ГТО, необходимы определенные навыки.

Для успешной оценочной работы (судейства) требуется предварительная подготовка к конкретному соревнованию. С этой целью для судейских бригад устраивается специальный семинар или инструктаж,

где проводится пробное судейство по бригадам, судья обязан хорошо знать, что он должен оценивать, т. е. содержание (обязательной программы) упражнений, а также правила соревнований и дополнительные указания главного судьи. Правила требуют, чтобы выполняемые участниками упражнения соответствовали описанию (записи), выполнялись безукоризненно, без нарушения структуры элементов, с хорошей осанкой, с большой амплитудой движений, четко, уверенно, красиво и выразительно. За мелкую ошибку, т. е. несущественное отклонение от безукоризненного выполнения, можно сбавить 0,1 балла; за среднюю (значительное отклонение) 0,2-0,3 балла, а за грубую (большое искажение) 0,4-0,5 балла. Судья обязан замечать все допускаемые гимнастом ошибки. Рекомендуется (особенно в начале судейской деятельности) пользоваться условными обозначениями, соответствующими мелкой, средней и грубой ошибкам, а также отмечать пропуск или искажение элемента, соединения и др. Это позволит лучше восстановить в памяти ход всего упражнения и выяснить, в каких его частях и какие ошибки были допущены; особенно важно это при расхождениях между оценками. На основании перечисленных данных судья выводит окончательную оценку в баллах и показывает ее старшему судье на виде с помощью указки.

Для достижения максимально возможной объективности оценки на каждый вид комплектуется бригада из 2—4 судей, при этом оценки выводятся самостоятельно каждым из них. При комплектовании судейских бригад соблюдается паритетность и устанавливается величина допустимого расхождения оценок судей. Качество судейства постоянно контролируется главным судьей (на крупных соревнованиях) и его заместителями, а также просмотрными комиссиями. Последние в процессе своей работы при обнаружении нарушений правил судейства своевременно ставят в известность заместителя главного судьи. Спортивный судья должен хорошо знать технику гимнастических упражнений, разбираться во всех тонкостях правил соревнований, быть достаточно организованным, собранным, внимательным и обладать хорошей зрительной памятью.

Основы судейства должен знать не только учитель, преподаватель, тренер, но и каждый гимнаст, так как эти знания способствуют повышению его спортивного мастерства и помогают успешнее выступать на соревнованиях.

Методика и содержание работы по предметной области «развитие творческого мышления» для базового и углубленного уровня.

Творчество предполагает новое видение, новый подход, новое решение, т.е. отказ от привычных стереотипов мышления и поведения. Новизна проявляется в нестандартных подходах к решению проблемы; в эффективном применении опыта в новых условиях; в совершенствовании,

модернизации известного в соответствии с новыми задачами; в умении видеть «варианты решения» одной и той же проблемы.

По мнению многих психологов - наше тело влияет на наше сознание. Они считают, что гибкость нашего тела влияет на гибкость нашего сознания.

Спортивная гимнастика – это набор движений: чем разнообразнее движения, тем больше приходится напрягаться коре мозга. Часто к движениям прибавляется тактика и стратегия. Быстрота реакции в спорте помогают улучшить восприятие новой информации и скорость поиска решений. Спорт – это игра, а игра связана с творчеством. Игра является механизмом, который позволяет человеку развивать творческое мышление. При подготовке композиций у обучающихся развивается двигательное воображение. Обучающиеся самостоятельно придумывают упражнения с предметами и без них, выбирают движения, с помощью которых могут выразить услышанную музыку.

для развития творческого мышления обучающихся необходимо:

- Учить детей действовать самостоятельно, независимо, не давать прямых инструкций;
- Не сдерживать инициативы детей;
- Не делать за них то, что они могут сделать (или могут научиться делать) самостоятельно;
- Не спешить с вынесением оценочных суждений;

Развитие творческого мышления обучающегося способствует формированию и развитию личности ребенка, поскольку творчество как никакая другая деятельность влияет на развитие эмоциональной сферы.

Методика и содержание работы по предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровня.

Обучение гимнастическим упражнениям основывается на практическом использовании содержательных и операционных знаний и на общих дидактических принципах формирования двигательных умений и навыков. Умение – это знание об упражнении, его теория, философия в действии. Овладение им определяется способностями учащихся, их мыслительной и практической деятельностью. Умение выполнять гимнастическое упражнение – это способность занимающегося на основании знаний об упражнении управлять движениями, входящими в его состав, под контролем сознания. Такая способность приобретается на основе имеющихся у обучающегося знаний о технике движений, наличного двигательного опыта, физической и психологической подготовленности. На этой стадии овладения упражнением от занимающегося требуется напряжение внимания, памяти, воли, умственный труд. В достижении успеха ведущую роль играет сознательное и активное отношение к процессу учения, стремление достичь поставленной цели. Цель образует структуру Двигательного умения. Степень

достижения цели определяется качеством практического выполнения изучаемого упражнения. Каждый из компонентов умения выполнять гимнастическое Упражнение имеет свою сложную структуру. Знание ее лежит в основе грамотного, а следовательно, и эффективного формирования двигательных умений и навыков, спортивного мастерства в гимнастике. Умение выполнять упражнение формируется в процессе обучения и включает в себя длинный ряд условных рефлексов первой и, главным образом, второй сигнальных систем. Их работа определяется деятельностью мозга, его высших отделов и подчиняется законам анатомии, физиологии и психологии.

Двигательный навык – это совершенный, рациональный с точки зрения техники изучаемого упражнения и гимнастического стиля способ управления движениями в целостном гимнастическом упражнении. При этом сознание обучаемых лиц направлено на условия, в которых выполняется упражнение, на его конечный результат и мастерство исполнения, а не на отдельные движения. Навыки формируются путем многократного стереотипного повторения движений или изучаемого упражнения в целом. При этом в структуру упражнения не вносятся существенных изменений, оно выполняется, как правило, в одних и тех же условиях. По мере увеличения количества повторений упражнение становится все более привычным, уменьшается необходимость сосредоточения, распределения, переключения внимания, снижается напряжение памяти, воли и других психических процессов, а также доля перцептивного и смыслового контроля. Техника исполнения постепенно приближается к образцу, к технике упражнений.

Главной чертой навыка является его автоматизация. Сознание только в экстренных случаях контролирует правильность движений. Автоматизация движений придает навыку высокую устойчивость и стабильность при выполнении упражнения в изменяющихся условиях внешней и внутренней среды: а) изменение окружающей обстановки, температуры, освещения и др.; б) утомление, недомогание, эмоциональное возбуждение или угнетение; в) длительные перерывы в занятиях и др.

В процессе становления навыка наряду с автоматизацией отдельных движений происходит слияние их в единый, целостный ансамбль, стереотип с относительно постоянными пространственными, силовыми и временными характеристиками структуры. Это делает движения легкими, ритмичными и экономичными. На высших стадиях развития навыка появляется специализированное восприятие всех параметров движений (инерции, момента инерции, количества движения, момента количества движения, реактивного движения, реактивной силы и др., «чувство снаряда»). Гимнастическая комбинация выполняется по принципу динамического стереотипа, когда одно движение является пусковым для очередного. Значение двигательных навыков (привычек) в жизни человека

исключительно велико. По этому поводу К. Д. Ушинский говорил, что, если бы человек не имел способности к навыку, он не мог бы продвинуться ни на одну ступень в своем развитии, задерживаемый беспрестанно трудностями, которые можно преодолеть только навыком, освободив ум и волю для новых работ, для новых побед. Навыки, жизненные стереотипы, привычки облегчают спортивную и трудовую деятельность, экономизируются нервно-психические и функциональные напряжения человека, содействуют укреплению его здоровья и продолжительности жизни. Двигательные навыки в гимнастике - это субъективный фактор производительности труда гимнаста: чем лучше они сформированы, тем выше его спортивное мастерство. Объективным фактором являются условия, в которых проходит учебно-тренировочный процесс (спортивная база, инвентарь, постановка учебно-воспитательной работы и др.). Знания, двигательные умения и навыки представляют собой ступени единого процесса достижения спортивного результата, а в трудовой деятельности – создания продукта труда. Знание продолжается и обогащается в умении, умение – в навыке, а последний – в спортивном результате или продукте труда. Достигнутая цель побуждает гимнаста к овладению более сложными знаниями, умениями и навыками.

Методика и содержание работы по предметной области «хореография и акробатика» для базового и углубленного уровня.

Хореографическая подготовка в гимнастике базируется главным образом на классической основе, разработанной в балете. Однако хореографическая подготовка в гимнастике является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть взаимосвязана с другими видами подготовки гимнастов. Следует учитывать постоянный дефицит времени, с которым приходится считаться хореографу в спорте. Большой объем разнохарактерных движений (на снарядах в спортивной гимнастике или с предметами в художественной гимнастике) предъявляют особые требования к методике проведения занятий хореографии, к выбору средств и методов подготовки. В учебном процессе каждое упражнение должно нести конкретную смысловую нагрузку (физическую, техническую, воспитательную). Следует также отметить, что по подбору средств в последнее время (по разнообразию и сложности прыжков, равновесий, поворотов) хореография в гимнастике ближе к мужской хореографии. Хотя пластические закономерности женской хореографии сохраняются. При этом движения различных танцев не переносятся в гимнастику в чистом виде, а претерпевают существенные изменения. В частности, если обязательным условием классического танца у артистов балета является так называемая выворотность, то добиваться такой выворотности у гимнасток вредно. Поскольку многие движения в гимнастике требуют параллельной постановки стопы. При выполнении движений хореографии работа рук, соответствует классическим канонам, чередуется с гимнастической формой движений,

выполняемых с прямыми руками, вытянутыми пальцами. Большое влияние на систему хореографической подготовки в спортивной гимнастике оказывает техническая подготовка на бревне. Современные комбинации, в которых большое количество прыжков, акробатических элементов и соединений, динамичность, потребовали пересмотра техники выполнения элементов и системы подготовки на этом снаряде. Это привело к возникновению хореографии на бревне, которая одновременно с решением общих задач способствует эффективности специальной двигательной подготовки гимнасток в данном виде многоборья.

Динамические акробатические упражнения:

1.Перекаты – касание пола без переворота через голову, их делают, группируясь и прогибаясь в разные стороны.

2.Кувырки – перевороты через голову прямо, после чего спортсмен касается пола частями тела без паузы. Кувырки могут быть одиночными, а также исполняются сериями, могут быть вперед, назад, группируясь и прогибаясь.

3.Перевороты – это переворачивание через голову, после чего делается опора на руки, голову, или одновременно на руки и голову. В акробатике возможна одна или две фазы полета, делаются назад, вперед, с места, разбега. Перевороты колесом с поочередной опорой на одну, другую руку, потом на одну и другую ногу, полета нет, делаются в стороны, вперед, назад. Перекидки – медленное вращение тела с опорой на обе или одну руку без полета, делаются вперед, назад с разных положений перед перекидкой, положение после упражнения также произвольное.

4.Полуперевороты отличаются от переворотов тем, что нет полного вращения, делаются вперед, а также назад, сопровождаются перепрыгиванием с одной части тела на другую.

5.Движение дугой или разгибом – переход из упора лежа из согнутого положения на лопатках в стойку на ноги, исполняют согнувшись, с прогибом, переворачиваясь и без поворотов.

6.Сальто – переворот через голову без опоры на руки.

Статические упражнения:

1.Стойки – неподвижное статическое положение вниз головой, в акробатике популярны в построении пирамид. Стойки являются элементами для более сложных элементов, например рондата, колеса, поэтому стойка — базовый элемент, который нужно уметь делать без поддержки на протяжении длительного времени. Например, гимнасток с юных лет учат делать стойку с

опорой только на руки на протяжении полуминуты, доводя время стойки на руках до одной минуты. Также стойка является основой для тренировочного упражнения ходьба на руках.

2. Мосты характеризуются прогибом в пояснице и груди с опорой на руки и ноги, реже – на голову и ноги. В спортивной акробатике мосты делают в парах с помощью поддержек.

3. Шпагаты – расположение ног на одной линии, продольной или поперечной, делаются на полу, в спортивной акробатике – в поддержках смешанных пар.

4. Поддержки в спортивной акробатике – неподвижное статическое положение верхнего партнера на голове, ногах, руках, плечах нижнего партнера. Упражнения с поддержкой – шпагат, стойка и другие.

Рабочие программы по предметным областям.

Каждый уровень сложности обучения по Программе имеет свою направленность и задачи:

1. Базовый уровень сложности (6 лет) - выявление задатков и способностей обучающихся, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники гимнастических движений, воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортивной гимнастикой;

2. Углублённый уровень сложности (2 года) - всесторонняя физическая подготовка; развитие физических и специально-двигательных качеств; обучение техники гимнастических движений и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям, воспитание волевых качеств (смелости, решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться);

3. Углублённый уровень сложности (+ дополнительно 2 года) - развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности, освоения сложных элементов и соединений, связанных с комбинированными вращениями, развития специальных физических качеств, приобретения соревновательного опыта выступлений.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке гимнастов. Главная ее задача - научить гимнастов осмысливать и анализировать свои действия. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Кардинально важный компонент многолетней подготовки гимнастов и гимнасток - **физическая подготовка**. Программа предполагает как общую (ОФП), так и специальную (СФП) физическую подготовку обучающихся. СФП реализуется в рамках предметной области «Избранный вид спорта –

спортивная гимнастика» и направлена на развитие всех основных двигательных качеств, необходимых развивающемуся и действующему гимнасту.

В рамках освоения учебного предмета – спортивная гимнастика важнейшее место занимает техническая подготовка, связанная, прежде всего, с освоением большого круга систематически усложняющихся и совершенствующихся упражнений. Материал технической подготовки реализуется согласно концепции базовой (специальной технической) подготовки, нацеленной на первоочередное высококачественное освоение технически наиболее перспективных упражнений, дающих положительный перенос двигательного навыка на другие (как относительно простые, так и прогрессивно усложняющиеся) структурно родственные движения и (или) представляющие собой базовую ценность практически на всем протяжении спортивной карьеры гимнаста, гимнастки.

Поскольку поэтапное деление процесса подготовки гимнастов и гимнасток, ориентированных на достаточно высокие спортивные достижения, носит весьма условный характер и фактически имеет непрерывный характер, данный материал программы дается в расчете на последовательное, из года в год, систематическое его освоение и совершенствование на протяжении целого ряда лет независимо от перехода из групп по годам обучения в рамках Программы.

Практически одинаково важными для всех занимающихся спортивной гимнастикой, независимо от пола и возраста, являются упражнения акробатической, батутной и хореографической подготовки. Первые крайне важны, прежде всего, как средство базовой вращательной подготовки, необходимой для успешного освоения как прыжков, соскоков и т.п., так и в работе над современными гимнастическими упражнениями, многие из которых могут моделироваться на батуте или комплексах. В свою очередь хореографическая подготовка представляет собой систему овладения двигательной «школой», формирующей навыки ритмически упорядоченного движения, рабочей осанки, стиливой культуры, без которой в гимнастике невозможно никакое серьезное прогрессирование.

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой вида спорта, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях организуется в соответствии с годовым календарным планом. При проведении занятий и участии учащихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Ниже представлен Программный материал по основным предметным областям и этапам обучения в рамках Программы по виду спорта – спортивная гимнастика.

Спортивно-техническая подготовка

Базовая подготовка 1, 2 год обучения

1. Развитие гибкости: наклоны, повороты, вращения-махи, шпагаты, мост, перекидки вперёд, назад.

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

3. Развитие координации движений: ходьба по бревну вперёд, назад, повороты на одной ноге на полу на 360 и более градусов, перевороты вперёд, назад используя лонжу, элементы акробатики (кувырки, перевороты боком).

4. Работа на снарядах. Общее ознакомление и опробование снарядов гимнастического многоборья, изучение базовых элементов на гимнастических снарядах, изучение основ техники безопасности при работе на гимнастических снарядах.

Базовая подготовка 1 год обучения

Девушки

1. Акробатика: - наклоны туловища из различных исходных положений, - «шпагат», - упражнения в «мостах», - перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове, - кувырки, - стойка на руках, - переворот боком, назад, вперёд, - «рондат», - элементы хореографии.

2. Брусья: - переворот в упор, - отмахи в упоре, - оборот назад в упоре, - продев прямых ног в вис согнувшись, - продев прямых ног в вис углом (держат 3 счета) - соскок махом назад.

3. Бревно: - ходьба из различных исходных положений, - связка шагов, - кувырок вперед или назад, - соскок прогнувшись.

4. Опорный прыжок: - наскок на горку матов (70 см), - соскок прогнувшись.

Юноши

1. Акробатика: - кувырок вперед в присед руки вперед, кувырок вперед в упор присев, встать в И.П., - падение в упор лежа на согнутые руки, с отведением ноги назад, - соединяя ноги, поворот кругом в упор сзади, - сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2 сек.), - мост (2 сек.), - стойка на лопатках (2 сек.), перекат вперед в упор присев, - стойка на голове и руках (2 сек.), - кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись.

2. Конь-махи: - наскок в упор (обозначить) сгибая ноги в коленях, продевая вперед, упор сзади, выпрямить ноги, прогнуться (обозначить) - сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги (обозначить) - сгибая правую ногу в колене, продевая вперед, упор верхом, выпрямить ногу (обозначить) - поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить) - поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить), - сгибая ноги в коленях изменить положение на левую спереди в упоре верхом (обозначить) - поставить

прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку, (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить) - поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить) - перемахом правой вперед соскок встать левым боком к коню

3. Кольца: - И.П. – вис - силой вис углом (2 сек.), разгибаясь – мах назад - мах вперед, мах назад - махом вперед вис согнувшись (2 сек.) - вис прогнувшись (2 сек.) - мах назад, мах вперед - мах назад, мах вперед - махом назад соскок.

4. Опорный прыжок: - высота кубов 60 см - с разбега, с одного моста, прыжок вверх с прямыми ногами приземление в упор присев на кубы - из И.П. упора присев, прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления.

5. Брусья: - И.П. – в середине брусьев - с наскока в упор (2 сек.) - угол (2 сек.) - мах назад, мах вперед - мах назад, мах вперед - мах назад, толчком двумя руками соскок встать между жердями.

6. Перекладина: - И.П. – вис - из виса, угол (2 сек.) - силой, сгибаясь, через вис согнувшись опуститься в вис сзади (2 сек.) - броском поднести носки к перекладине - броском мах назад, броском мах вперед (лодочки) - броском мах назад, соскок.

Базовая подготовка 2 год обучения

Девушки

1. Акробатика: - кувырок вперед в группировке в упор присев - кувырок вперед согнувшись в сед - складка ноги вместе в перекат назад в стойку на лопатках (березка) держать 2 сек., перекат в упор присев - опускание в мост, вставание любое - переворот боком (колесо) - прыжок прогнувшись - элементы хореографии.

2. Брусья - подъем переворотом в упор - оборот назад в упоре - отмах назад из упора, отмах назад из упора - махом назад соскок в основную стойку.

3. Бревно - наскок в упор - поворот на 180° (можно на двух носках) - равновесие держать 2 сек.

- прыжок прогнувшись толчком двумя - соскок прыжок прогнувшись.

4. Опорный прыжок - прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину.

Юноши

1. Акробатика - И.П. – О.С. - с шага переворот боком (колесо) - переворот боком (колесо) с поворотом на 90 (приставляя ногу)

- через сед с прямыми ногами кувырок назад в упор присев, встать в И.П. - равновесие (любое) - 2-3 шага разбега и толчком двумя прыжок вверх, с группировкой - падение вперед в упор лежа на согнутые руки, шпагат (любой)

- из шпагата, опорой прямыми руками, силой, с прямыми ногами упор стоя согнувшись ноги вместе (обозначить) - упор присев, стойка на голове (2 сек.)

- опуская прямые ноги, коснуться ковра носками ног - разгибаясь выпрямляя руки, через стойку на руках кувырок вперед в упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360°.

2. Конь-махи - И.П. – О.С. стоя лицом к коню продольно, руки на ручках
- наскок в упор (обозначить), мах правой мах левой - мах правой, перемах левой вперед - мах вправо, мах влево - мах вправо с перемахом правой вперед в упор сзади - перемах левой назад - мах вправо, мах влево - перемах правой назад в упор - перемах левой вперед - перемахом правой вперед соскок с поворотом на 90°.
3. Кольца - И.П. – вис - из виса силой в вис согнувшись (2 сек.) - силой опуститься в вис сзади (обозначить)
- силой, сгибаясь вис согнувшись (обозначить) - вис прогнувшись (2 сек.) - махом назад выкрут в вис прогнувшись (2 сек.)
- мах назад, мах вперед, мах назад - махом вперед через выкрут назад прямым телом соскок.
4. Опорный прыжок - высота кубов 60 см - с разбега с одного моста прыжок в стойку на руках на кубы опуститься в упор присев
- из И.П. прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления.
5. Брусья - И.П. – стоя в жердях поперек - с наскока в упор углом (2 сек.) - разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.)
- через сед ноги врозь, переставляя руки вперед, силой, соединяя ноги назад, мах вперед - мах назад, махом вперед, разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.) - сед ноги врозь (обозначить), через высокий угол, соединяя ноги, мах назад - мах вперед - махом назад соскок, прогнувшись с перехватом на одну жердь.
6. Перекладина - И.П. – вис - из размахиваний бросками –3 (лодочки) из закрытого положения
- махом вперед подъем переворотом в упор - отмах - оборот назад в упоре - соскок дугой прямым телом.

Базовая подготовка 3-4 год обучения

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

2. Развитие силы.

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

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

3. Упражнения для формирования гимнастической осанки -

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

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

Базовая подготовка 3 год обучения

Девушки

1. Акробатика- переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) - медленный переворот на одну ногу (можно заменить любым темповым) - любой гимнастический прыжок - поворот на одной ноге на 180° (любой) - медленный переворот назад.

2. Опорный прыжок - переворот вперед через стол или через стопку матов 105 см.

3. Брусья - подъем разгибом - оборот назад в упоре - махом назад, упор присев или упор, стоя согнувшись - смена жердей (любая) - соскок любой.

4. Бревно - поворот на 180° (можно на двух носках) - медленный переворот (любой) - гимнастический прыжок (любой) - соскок (любой).

Юноши

1. Акробатика - переворот вперед на одну – на две - полет-кувырок - два фляка из любого исходного положения (разрешается замена любого фляка любым сальто назад) - равновесие на одной ноге (любое) - шпагат (любой) - стойка на руках (любая из любого исходного положения, обозначить).

2. Конь (без ручек) - пять кругов в упоре поперек.

3. Кольца - из размахивания выкрут вперед прогнувшись - мах назад - махом вперед выкрут назад прогнувшись - мах вперед - мах назад - махом вперед соскок переворотом прогнувшись.

4. Прыжок (горка матов, высота – 110 см) - переворот вперед с приземлением на горку матов высотой 110 см.

5. Брусья (низкие) - из положения стоя, в середине брусьев, подъем разгибом - мах назад - махом вперед угол (любой) - стойка силой (любая обозначить) - мах вперед - мах назад - махом вперед соскок боком в положение спиной к брусьям.

6. Перекладина - из размахивания подъем разгибом – отмах - оборот назад в упоре - спад мах дугой, мах назад - махом вперед поворот кругом в хват сверху - мах вперед - махом назад соскок прогнувшись.

Базовая подготовка 4 год обучения

Девушки

1. Акробатика - переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке - широкий прыжок -

поворот на одной ноге на 360° (любой) - переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой в переворот назад (фляк) – темповой переворот назад (фляк) – темповой переворот назад (фляк) - акробатическая серия по направлению вперед (2 разных элемента).

2. Опорный прыжок - переворот вперед через стол.

3. Брусья - подъем разгибом - отмах в стойку на руках ноги вместе - оборот назад не касаясь - смена жердей - соскок дугой.

4. Бревно - поворот на 180° на одной ноге - 2 разных медленных переворота - широкий прыжок (любой) - соскок сальто (любое).

Юноши

1. Акробатика - И.П. – О.С. - с небольшого разбега переворот вперед на две, фляк вперед, отскок вверх ноги врозь согнувшись и приземление в упор лежа на согнутые руки - с небольшого разбега переворот вперед на одну, рондат, фляк, сальто назад в группировке - через сед с прямыми ногами, кувырок назад согнувшись с прямыми ногами, в положение стоя согнувшись, сгибая ноги толчком фляк назад, прыжок вверх с поворотом на 180° - кувырок в стойку на руках с прямыми руками - шпагат (любой), силой согнувшись прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках из любого И.П. (2 сек.), равновесие (любое – 2 сек.) - два хореографических прыжка - с небольшого разбега сальто вперед в группировке.

2. Конь-махи (без ручек) - два круга поперек на теле - проходка вперед (за любое количество кругов) - два круга лицом наружу - третьим кругом: перемах в упор сзади лицом наружу – перемах назад с поворотом плечом назад на 90° в упор продольно, круг в упоре продольно - вторым кругом: перемах вперед в упор сзади продольно – перемах назад с поворотом плечом назад на 90° в упор поперек - соскок: перемахом двумя вперед прогнувшись с поворотом на 180° на левой руке встать левым боком к коню.

3. Кольца - И.П. – вис глубоким хватом - подъем силой в упор (2 сек.) - угол (2 сек.) - силой кувырок вперед в вис согнувшись (2 сек.) - мах дугой и махом назад два выкрута вперед нарастающей амплитуды - подъем махом назад в упор (обозначить) - поднимая ноги, спад назад в вис согнувшись - разгибаясь, выкрут назад - большим махом выкрут назад - сальто назад прогнувшись в соскок.

4. Прыжок - переворот вперед (высота кубов – 90 см).

5. Брусья - с небольшого разбега наскок в вис, мах вперед, маз назад - махом вперед – подъем разгибом в упор – мах назад - спад в вис, согнувшись, мах вперед с небольшим разгибанием вверх - мах назад с небольшим разгибанием вверх, мах вперед с небольшим разгибанием вверх - махом назад подъем разгибом в упор – мах назад - отодвиг в упор на руки, мах вперед - махом назад подъем в упор - махом вперед угол (2 сек.) - силой, согнувшись, прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 сек.) - махом вперед соскок с поворотом на 180° через левую (правую) руку.

6. Перекладина - И.П. – вис разным хватом - Вис углом, броском мах назад -

мах дугой, махом назад перехват в хват сверху - махом вперед перемах во вне, мах назад с разгибанием в вис - махом вперед подъем разгибом в упор - отмах - два больших оборота назад - большим махом вперед поворот кругом с поочередным отпуская рук в хват сверху (санжировка) - толчком двумя соскок встать лицом к перекладине.

Базовая подготовка 5 год обучения

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

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

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

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

Девушки

1. Акробатика - переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке (окрошка) - серия из двух гимнастических прыжков, min один из которых толчком одной ноги с разведением ног 180° продольно - поворот на одной ноге на 360° (любой) - переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись - темповой переворот вперед на две – темповой переворот вперед с двух на две (фляк вперед).

2. Опорный прыжок - переворот вперед через стол.

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

4. Бревно - переворот назад фляк - слитно - медленный переворот вперед на одну ногу - поворот на одной ноге на 360° (любой) - прыжок в любой продольный шпагат - соскок: переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – сальто в группировке.

Юноши

1. Акробатика - переворот вперед на одну – на две – фляк вперед – полет-кувырок - один круг двумя – шпагат - сальто вперед - равновесие - стойка силой – стоять 2 секунды - рондат-фляк-темповое сальто-фляк-сальто назад в группировке с раскрыванием

2. Конь-махи

Упражнение №1

- два круга на теле - переход на ручку – круг на ручке – перемах в упор сзади – перемах в упор - круг левой вправо – круг правой вправо – перемах левой вправо – круг правой под левой – перемах правой в упор сзади - два круга двумя - соскок

Упражнение №2

- два круга на теле в упоре поперек - переход на одну ручку и перемах двумя с поворотом налево в упор сзади - круг в ручках - перемах левой назад – перемах правой назад – перемах левой вперед – прямое скрещение влево - перемах правой – два круга двумя - переход в упор правая на теле, левая на ручке - круг двумя с поворотом в упор поперек - круг поперек - соскок углом правым боком к коню

3. Кольца

Упражнение №1

- из размахивания два выкрута вперед прогнувшись - подъем махом назад в упор - угол - стойка силой любая (обозначить) - опускание в упор и спад назад в вис согнувшись - два выкрута назад - соскок сальто назад прогнувшись.

Упражнение №2

- из размахивания два выкрута вперед прогнувшись - подъем махом назад в упор углом ноги врозь - вне - стойка силой любая (держат 2 секунды) - большим махом вис (отодвиг), высокий выкрут назад - соскок сальто назад прогнувшись

4. Прыжок стол высота 135 см (можно прыгать с двух мостов) - переворот вперед - переворот вперед сгибаясь-разгибаясь

5. Брусья

Упражнение №1

- на концах брусьев вис углом и подъем разгибом в угол - стойка силой согнувшись (любая) - отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках - подъем махом назад в упор - мах вперед - махом назад стойка на руках и поворот плечом вперед в стойку на руках - махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

Упражнение №2

- стоя лицом наружу на концах брусьев – вис углом и подъем разгибом

в угол

- стойка силой согнувшись (любая) - поворот плечом вперед - отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках

- махом назад подъем в упор - мах вперед - махом назад переход плечом назад в стойку на руках (держать)

- махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

6. Перекладина.

Упражнение №1

- из размахивания подъем разгибом - отмах (450 – 900) - большой оборот назад

- махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусанием рук (45° – 60°) - махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусанием рук (60° – 90°) - два больших оборота назад - соскок сальто назад прогнувшись

Упражнение №2

- из размахивания подъем разгибом - отмах (45° – 90°) - большой оборот назад

- махом вперед поворот кругом в хват сверху (60° – 90°) - махом вперед поворот кругом в хват снизу - большой оборот вперед с поворотом кругом в хват сверху - два больших оборота назад - соскок сальто назад прогнувшись

Базовая подготовка 6 год обучения

Девушки

1. Акробатика - переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием - темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед - переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° - переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад сгиб разгиб - кувырок назад в стойку на руках – 360°

2. Опорный прыжок - переворот вперед - переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) и сальто назад в группировке («Цукахара»)

3. Брусья - размахивание изгибом и большой мах назад - большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху. Тело на уровне горизонтали (санжировка) - большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху (санжировка не ниже 45°) - оборот назад не касаясь в стойку на руках (перешмыг) - большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (Келлеровский)- большим махом назад оборот вперед - оборот со сменой хвата - большой оборот - соскок бланш

4. Бревно - И.П. – стоя около бревна продольно. Силой, согнувшись ноги врозь стойка на руках (спичак) держать 2 сек. - медленный переворот вперед на одну ногу – переворот боком (колесо) – сальто назад в группировке

- темповой переворот назад с двух на две ноги (фляк на две ноги) - поворот на одной ноге на 360° (любой)- прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок прогнувшись - сиссон - переворот назад (медленный) шпагат, соединить ноги, шпагат - фляк на две ноги - соскок: переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – сальто назад в группировке с разгибанием

Юноши

1. Акробатика - И.П. – основная стойка в углу ковра (лицом по направлению А-С) - Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега – переворот вперед на одну – переворот вперед на две – переворот вперед с двух на две – сальто вперед в группировке - прыжок стойку на руках согнувшись – перекат через грудь в упор лежа – поворот кругом в упор сзади, сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперед – махом одной, толчком другой переворот в стойку на руках – медленное опускание в упор стоя согнувшись и выпрямление в О.С. - с разбега – рондат – темповое сальто назад – два фляка – сальто назад в группировке с раскрытием - два-три круга двумя – шпагат – силой стойка на руках (держат 2 сек.) – элементы хореографии - с разбега – рондат – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180° и в темп переворот вперед с двух на две - равновесие на одной ноге - с разбега – рондат – фляк назад – сальто назад назад сгибаясь-разгибаясь

2. Конь-махи - И.П. упор стоя поперек лицом к коню - два круга поперек - вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом на 90°, вход на круги на ручках - выход в упор сзади на ручку – перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле «Стойкли В», перемахом двумя назад - два круга двумя на ручке и теле - третьим кругом вход углом с поворотом на 180° и круги на ручках - перемахом двумя вперед в упор сзади, перемахом правой под левую, перемахом правой вперед, перемахом левой назад, перемахом правой назад - перемахом левой вперед, мах вправо с опорой на левую руку, перемахом левой назад - перемахом правой вперед, мах влево с опорой на правую руку, перемахом правой назад - перемахом левой вперед, перемахом правой вперед, перемахом двумя назад в круги на ручках - поворот на 180° плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле, круг двумя - вторым кругом соскок за ножкой через тело коня, приземление левым боком к коню.

3. Кольца- из виса – силой сгибая руки, через вис прогнувшись, горизонтальный вис сзади (держат 2 сек.) - силой вис прогнувшись - мах дугой – подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне (держат 2 сек.) - силой согнувшись ноги врозь прямыми руками стойка на руках (держат 2 сек.) (спичаг ноги врозь) - переворот вперед, высокий выкрут вперед - подъем махом назад в стойку на руках (держат 2 сек.) - большим махом вис (отодвиг) – высокий выкрут назад - соскок сальто назад прогнувшись

4. Прыжок - переворот вперед прогнувшись - переворот вперед – сальто вперед в группировке.

5. Брусья - И.П. стоя поперек лицом к жердям - с прыжка или с разбега

вис углом – подъем разгибом - махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед - махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) 45°-60° - махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) под углом 60° – 90° - оборотом назад сальто в вис - подъем разгибом - махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад - мах вперед, махом назад подскок в стойку на руках - махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок.

6. Перекладина - из виса хватом сверху мах дугой – мах назад – махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук под углом 45° – 60° - махом вперед поворот с одновременной постановкой рук под углом 60° – 90° - большой оборот назад - опускаясь в упор, оборот назад в стойку на руках - большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу - большой оборот вперед, перемах согнувшись – оборот вперед согнувшись – выкрут в вис обратным хватом - махом назад перехват в хват снизу - большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках - большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь-вне – оборотом назад перемах в стойку на руках - два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись в соскок.

Углубленная подготовка 1 год обучения

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

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

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

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

Углубленная подготовка 1 год обучения

Девушки

1. Акробатика - переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповое сальто – темповое сальто – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад в группировке с раскрытием - темповой переворот вперед – темповой переворот вперед на две ноги – темповой переворот вперед с двух на две – сальто вперед - переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° - переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк) – сальто назад сгиб разгиб - кувырок назад в стойку на руках – 360°

2. Опорный прыжок - переворот вперед - переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) и сальто назад в группировке («Цукахару»)

3. Брусья - размахивание изгибом и большой мах назад - большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху. Тело на уровне горизонтали (санжировка) - большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук и хват сверху (санжировка не ниже 45°) - оборот назад не касаясь в стойку на руках (перешмыг) - большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (Келлеровский) - большим махом назад оборот вперед - оборот со сменой хвата - большой оборот - соскок бланш

4. Бревно - И.П. – стоя около бревна продольно. Силой, согнувшись ноги врозь стойка на руках (спичак) держать 2 сек. - медленный переворот вперед на одну ногу – переворот боком (колесо) – сальто назад в группировке - темповой переворот назад с двух на две ноги (фляк на две ноги) - поворот на одной ноге на 360° (любой) - прыжок шагом, в темп толчком двумя прыжок прогнувшись - сиссон - переворот назад (медленный) шпагат, соединить ноги, шпагат - фляк на две ноги - соскок: переворот вперед с поворотом на 180° (рондат) – сальто назад в группировке с разгибанием

Юноши

1. Акробатика - И.П. – основная стойка в углу ковра (лицом по направлению А-С) - Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега – переворот вперед на одну – переворот вперед на две – переворот вперед с двух на две – сальто вперед в группировке - прыжок стойку на руках согнувшись – перекат через грудь в упор лежа – поворот кругом в упор сзади, сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперед – махом одной, толчком другой переворот в стойку на руках – медленное опускание в упор стоя согнувшись и выпрямление в О.С. - с разбега – рондат – темповое сальто назад – два фляка – сальто назад в группировке с раскрытием - два-три круга двумя – шпагат – силой стойка на руках (держат 2 сек.) – элементы хореографии - с разбега – рондат – сальто назад прогнувшись с поворотом на 180° и в темп переворот вперед с двух на две - равновесие на одной ноге - с разбега – рондат – фляк назад – сальто назад назад сгибаясь-разгибаясь

2. Конь-махи - И.П. упор стоя поперек лицом к коню - два круга поперек - вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом на 90°, вход на

круги на ручках - выход в упор сзади на ручку – перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле Стойки В, перемах двумя назад - два круга двумя на ручке и теле - третьим кругом вход углом с поворотом на 180° и круги на ручках - перемах двумя вперед в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперед, перемах левой назад, перемах правой назад - перемах левой вперед, мах вправо с опорой на левой руке, перемах левой назад - перемах правой вперед, мах влево с опорой на правой руке, перемах правой назад - перемах левой вперед, перемах правой вперед, перемах двумя назад в круги на ручках - поворот на 180° плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле, круг двумя - вторым кругом соскок за ножкой через тело коня, приземление левым боком к коню.

3. Кольца - из виса – силой сгибая руки, через вис прогнувшись, горизонтальный вис сзади (держат 2 сек.) - силой вис прогнувшись - мах дугой – подъем махом назад в упор углом ноги врозь-вне (держат 2 сек.) - силой согнувшись ноги врозь прямыми руками стойка на руках (держат 2 сек.) (спичаг ноги врозь) - переворот вперед, высокий выкрут вперед - подъем махом назад в стойку на руках (держат 2 сек.) - большим махом вис (отодвиг) – высокий выкрут назад - соскок сальто назад прогнувшись.

4. Прыжок - переворот вперед прогнувшись - переворот вперед – сальто вперед в группировке.

5. Брусья - И.П. стоя поперек лицом к жердям - с прыжка или с разбега вис углом – подъем разгибом - махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед - махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) 45° -60° - махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) под углом 60° – 90° - оборотом назад сальто в вис - подъем разгибом - махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад - мах вперед, махом назад подскок в стойку на руках - махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок

6. Перекладина - из виса хватом сверху мах дугой – мах назад – махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук под углом 45° – 60° - махом вперед поворот с одновременной постановкой рук под углом 60°-90° - большой оборот назад - опускаясь в упор, оборот назад в стойку на руках - большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу - большой оборот вперед, перемах согнувшись – оборот вперед согнувшись – выкрут в вис обратным хватом - махом назад перехват в хват снизу - большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках - большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь-вне – оборотом назад перемах в стойку на руках - два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись в соскок.

Углубленная подготовка 2 год обучения

Девушки

1. Акробатика - танцевальные соединения из минимум 2-х разных танцевальных элементов, один из которых с продольным шпагатом на 180° - связка их 2-х разных прыжков с одной ноги или подскоков, соединенных

прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ). Цель состоит в том, чтобы создать движение по большой площади - прыжки с места и повороты не разрешаются потому, что они делаются на месте (повороты шанэ $\frac{1}{2}$ на двух ногах разрешаются потому, что этодвигающиеся повороты) - если прыжок или подскок выполняется первым или вторым элементом, то приземление должно быть на одну ногу - сальто с винтом (минимум 360°) - сальто вперед/боком и назад - двойное сальто - соскок (последняя акробатическая линия считается соскоком).

2. Опорный прыжок - любой прыжок по правилам соревнований

3. Брусья - перелет с ВЖ на НЖ - элемент с полетом на той же жерди - мин. 2 различных хвата (не отмах, не наскок или соскок) и элемент близко к жерди (без полета) - элемент без полета с поворотом мин. на 360° (исполненный на жерди) - соскок

4. Бревно - одна связка из мин. 2-х разных танцевальных элементов: 1)прыжок с одной или с двух ног или подскок со шпагатом в 180° ; 2)поворот - одна акробатическая связка, мин. 2 элемента с фазой полета, один из элементов сальто (элементы могут быть одинаковые) - элементы в различных направлениях (вперед, боком и назад) – соскок.

Юноши

1. Акробатика - И.П. – О.С. в углу ковра (лицом к направлению А-С) - поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега, сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед согнувшись - сед с прямыми ногами и кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360° , кувырок в стойку на руках – курбет – два темповых переворота назад (2 фляка) – сальто назад в группировке с раскрытием (тело $45^\circ >$ выше уровня горизонтали) - с разбега – рондат – темповое сальто назад с поворотом на 180° , в темп сальто вперед прогнувшись - четыре круга ноги вместе (или четыре круга Томаса) - любой шпагат - силой стойка на руках (любая) держать 2 сек. - с разбега – рондат, темповой переворот назад (фляк), прыжок вверх с поворотом кругом и сальто вперед (Твист).

2. Конь-махи - И.П. – упор стоя поперек лицом к коню - с прыжка два круга поперек, третьим кругом переход в упор на одной ручке - два круга на одной ручке, поворот на 90° , перемах в круги на ручках - поворот плечом назад на 90° , один круг на ручке, вторым кругом поворот плечом вперед со входом в ручки, (чешский круг с кругом на одной ручке) круги на ручках- выход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки А круги на ручках - выход плечом вперед на ручку, перемахом назад выход на ручку и тело, Стойки В, круг на ручке и теле - вход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки В перемах двумя до упора сзади, один круг на ручках до упора сзади - из упора сзади, перемах правой под левую, перемах правой в упор сзади, перемах левой назад, обратное скрещение вправо, перемах левой назад, перемах правой вперед, прямое скрещение влево - перемах правой вперед, круги на ручках, поворот на 180° плечом назад (американский выход) на ручку и тело в стойку ноги врозь,

приземление левым боком к коню.

3. Кольца - из виса – силой сгибая руки, прямым телом вис прогнувшись - вис согнувшись, выкрут назад, высокий выкрут, переворот в стойку на руках (держат 2 сек.) - из стойки на руках, прямым телом, силой, согнутыми руками опускание в вис прогнувшись (дер. 2 сек.) - из виса прогнувшись прямым телом, силой опускание в вис сзади (держат 2 сек.) вис прогнувшись - вис согнувшись. Махом назад выкрут вперед - подъем махом назад в упор углом вне (держат 2 сек.) - силой согнувшись, ноги врозь, прямыми руками стойка на руках (держат 2 секунды) - большой оборот вперед в стойку на руках - отодвиг, большой оборот назад через стойку на руках и большим махом вперед, соскок двойное сальто назад в группировке.

4. Прыжок - переворот вперед, сальто вперед согнувшись - Цукахара – сальто назад прогнувшись - рондат – фляк – сальто назад прогнувшись (Юрченко).

5. Брусья - И.П. – О.С. внутри жердей - вис углом – подъем разгибом в упор - махом назад прямой переход в стойку, мах вперед, махом назад обратный переход в стойку на руках - большой оборот назад в стойку - сальто под жердями в упор на руки - подъем махом вперед в упор - махом назад, прыжок с поворотом кругом в стойку на руках (Заножка) - махом вперед, поворот кругом в стойку (оберучный) - соскок: сальто назад прогнувшись.

6. Перекладина - из виса хватом сверху махом назад, сгибая руки, оборот назад не касаясь в стойку, большой оборот назад - перемах в упор вне, оборот назад в стойку с перехватом в хват снизу - перемах в упор вне, оборот вперед в стойку, большой оборот вперед - перемах в упор ноги вместе, оборотом вперед, выкрут в обратный хват (Адлер) - махом назад, перехват в хват снизу, в стойку, большой оборот вперед - махом назад поворот кругом в стойку в хват сверху, большой оборот назад - перемах в упор вне, оборот назад в стойку с поворотом кругом в хват снизу, большой оборот вперед - в стойке на руках хватом снизу, поворот плечом вперед в стойку на руках хватом сверху, большой оборот назад - махом вперед, поворот кругом в стойку на руках хватом снизу и в темп поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом сверху (большой оборот назад с поворотом на 360° в стойку на руках) - два больших оборота назад. Соскок: двойное сальто назад в группировке.

Углубленная подготовка 3, 4 год обучения

В группах происходит совершенствование приемов техники изученных в предыдущие годы гимнастических элементов, связок, комбинаций. Рекомендуются широко использовать упражнения, моделирующие процесс соревнований различного уровня.

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

Девушки

1. Акробатика - танцевальные соединения из минимум 2-х разных танцевальных элементов, один из которых с продольным шпагатом на 180°-

связка их 2-х разных прыжков с одной ноги или подскоков, соединенных прямо или через соединяющий элемент (бегущие шаги, маленькие прыжки, шассе, повороты шанэ). Цель состоит в том, чтобы создать движение по большой площади - прыжки с места и повороты не разрешаются потому, что они делаются на месте (повороты шанэ $\frac{1}{2}$ на двух ногах разрешаются потому, что этодвигающиеся повороты) - если прыжок или подскок выполняется первым или вторым элементом, то приземление должно быть на одну ногу - сальто с винтом (минимум 360°) - сальто вперед/боком и назад - двойное сальто - соскок (последняя акробатическая линия считается соскоком).

2. Опорный прыжок - любой прыжок по правилам соревнований.

3. Брусья - перелет с ВЖ на НЖ - элемент с полетом на той же жерди - мин. 2 различных хвата и элемент близко к жерди (без полета) - элемент без полета с поворотом мин. на 360° (исполненный на жерди) – соскок.

4. Бревно - одна связка из мин. 2-х разных танцевальных элементов: 1) прыжок с одной или с двух ног или подскок со шпагатом в 180° ; 2) поворот - одна акробатическая связка, мин. 2 элемента с фазой полета, один из элементов сальто (элементы могут быть одинаковые) - элементы в различных направлениях (вперед, боком и назад) – соскок.

Юноши

1. Акробатика - И.П. – О.С. в углу ковра (лицом к направлению А-С) - поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега, сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед согнувшись - сед с прямыми ногами и кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360° , кувырок в стойку на руках – курбет – два темповых переворота назад (2 фляка) – сальто назад в группировке с раскрытием (тело $45^\circ >$ выше уровня горизонтали) - с разбега – рондат – темповое сальто назад с поворотом на 180° , в темп сальто вперед прогнувшись - четыре круга ноги вместе (или четыре круга Томаса) - любой шпагат - силой стойка на руках (любая) держать 2 сек. - с разбега – рондат, темповой переворот назад (фляк), прыжок вверх с поворотом кругом и сальто вперед (Твист)

2. Конь-махи - И.П. – упор стоя поперек лицом к коню - с прыжка два круга поперек, третьим кругом переход в упор на одной ручке - два круга на одной ручке, поворот на 90° , перемах в круги на ручках - поворот плечом назад на 90° , один круг на ручке, вторым кругом поворот плечом вперед со входом в ручки, (чешский круг с кругом на одной ручке) круги на ручках - выход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки А круги на ручках - выход плечом вперед на ручку, перемахом назад выход на ручку и тело, Стойки В, круг на ручке и теле - вход плечом вперед на ручку, перемахом назад вход в ручки Стойки В перемах двумя до упора сзади, один круг на ручках до упора сзади - из упора сзади, перемах правой под левую, перемах правой в упор сзади, перемах левой назад, обратное скрещение вправо, перемах левой назад, перемах правой вперед, прямое скрещение влево - перемах правой вперед, круги на ручках, поворот на 180° плечом назад (американский выход) на ручку и тело в стойку ноги врозь,

приземление левым боком к коню.

3. Кольца - из виса – силой сгибая руки, прямым телом вис прогнувшись - вис согнувшись, выкрут назад, высокий выкрут, переворот в стойку на руках (держат 2 сек.) - из стойки на руках, прямым телом, силой, согнутыми руками опускание в вис прогнувшись (дер. 2 сек.) - из виса прогнувшись прямым телом, силой опускание в вис сзади (держат 2 сек.) вис прогнувшись - вис согнувшись. Махом назад выкрут вперед - подъем махом назад в упор углом вне (держат 2 сек.) - силой согнувшись, ноги врозь, прямыми руками стойка на руках (держат 2 секунды) - большой оборот вперед в стойку на руках - отодвиг, большой оборот назад через стойку на руках и большим махом вперед, соскок двойное сальто назад в группировке

4. Прыжок - переворот вперед, сальто вперед согнувшись - Цукаха - сальто назад прогнувшись - рондат – фляк – сальто назад прогнувшись (Юрченко)

5. Брусья - И.П. – О.С. внутри жердей - вис углом – подъем разгибом в упор - махом назад прямой переход в стойку, мах вперед, махом назад обратный переход в стойку на руках - большой оборот назад в стойку - сальто под жердями в упор на руки - подъем махом вперед в упор - махом назад, прыжок с поворотом кругом в стойку на руках - махом вперед, поворот кругом в стойку (оберучный) - соскок: сальто назад прогнувшись.

6. Перекладина - из виса хватом сверху махом назад, сгибая руки, оборот назад не касаясь в стойку, большой оборот назад - перемах в упор вне, оборот назад в стойку с перехватом в хват снизу - перемах в упор вне, оборот вперед в стойку, большой оборот вперед - перемах в упор ноги вместе, оборотом вперед, выкрут в обратный хват (Адлер) - махом назад, перехват в хват снизу, в стойку, большой оборот вперед - махом назад поворот кругом в стойку в хват сверху, большой оборот назад - перемах в упор вне, оборот назад в стойку с поворотом кругом в хват снизу, большой оборот вперед - в стойке на руках хватом снизу, поворот плечом вперед в стойку на руках хватом сверху, большой оборот назад - махом вперед, поворот кругом в стойку на руках хватом снизу и в темп поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом сверху (большой оборот назад с поворотом на 3600 в стойку на руках) - два больших оборота назад. Соскок: двойное сальто назад в группировке.

Объемы максимальных тренировочных нагрузок при реализации Программы

Под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, проделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- количеством повторений;
- уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды

движений;

- усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время занятия-значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного занятия.

К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания тренера-преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т.п.

К неоправданным затратам урочного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками («простой» между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т.п.).

Оптимальной плотности занятий способствует сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений. Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий, замены легких упражнений более сложными. Увеличения числа повторений.

Продолжительность одного занятия при реализации Программы установлена в академических часах с учетом возрастных особенностей и уровне сложности подготовки обучающихся и не может превышать: на базовом уровне сложности – 2 часов; на углубленном уровне сложности – 3 часов.

При проведении более одного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов. Нормативы объема тренировочных нагрузок в рамках Программы представлены в таблице 9.

Таблица 9

Нормативы объема тренировочных нагрузок в рамках Программы

Этапный норматив	Этапы освоения Программы									
	Год обучения									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	Продолжительность освоения материала									
Количество часов в неделю	6	6	8	8	10	10	12	12	14	14
Количество тренировок в неделю	3	3	4	4	5	5	5	5	6	6
Общее	252	252	336	336	420	420	504	504	588	588

количество часов в год										
Общее количество тренировок в год	168	168	168	168	210	210	210	210	252	252

Методы выявления и отбор одаренных детей в спортивной гимнастике

При основном виде отбора из числа обучающихся выделяются лица, наиболее успешно усваивающие программный материал начальной специализированной подготовки. Уточняются склонности, способности, интересы и их устойчивость, отношение к занятиям и другие индивидуальные особенности личности ученика. В ходе занятий более глубоко и разносторонне изучаются спортивные способности, взаимосвязи между ними, возможности компенсации недостаточно развитых способностей за счет более развитых, за счет дополнительных усилий самого гимнаста и методического мастерства педагога-тренера.

Второй этап предусматривает более детальное изучение юного гимнаста и прогнозирование его возможности справиться с программой углубленной спортивной подготовки, достичь высших спортивных результатов. Наряду с этим выявляются лица, не перспективные в данном виде спорта.

Третий этап отбора направлен на выявление спортсменов, достойных включения в сборную команду для участия в ответственных соревнованиях. Это делается на основе обобщения результатов углубленного изучения личности гимнаста, его способностей, физической (общей и специальной) подготовленности, наличия технической, тактической, теоретической, психологической готовности достойно защитить спортивную честь города, области, республики, Российской Федерации на соревнованиях, вплоть до международных. Большое значение придается психическим и личностным свойствам спортсменов. Обобщение всех имеющихся данных о гимнасте позволяет с большой долей объективности предугадывать возможный спортивный результат каждого члена команды.

При отборе лиц для занятий спортивной гимнастикой в расчет принимаются только объективные данные о наиболее значимых для гимнастики свойствах (способностях) личности и изучаются они объективными методами, как в статике, так и в динамике.

Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика принимается администрацией Учреждения на основании представления тренера-преподавателя по виду спорта. В случае если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные

результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и итоговой аттестации продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала:

- получил зачет по теоретической подготовке
- выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме и нормативы соответствующие спортивному разряду по виду спорта на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

Отраслевая типовая инструкция по охране труда на занятиях спортивной гимнастикой:

1. Общие требования безопасности

1. В качестве тренера - преподавателя для занятий спортивной гимнастикой (далее - гимнастика) могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

Тренер - преподаватель несет полную ответственность за безопасность и сохранность здоровья во время предусмотренных расписанием занятий по гимнастике.

2. Тренер - преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки, установленные Минздравом России.

3. С тренером - преподавателем должны быть проведены инструктажи: вводный, первичный на рабочем месте, повторный, а в случае необходимости — внеплановый и целевой.

4. Особое внимание следует обратить на инструктаж преподавателя по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения при занятиях различными видами спорта.

5. К занятиям спортивной гимнастикой допускаются девочки с 6-7 лет, мальчики с 7-8 лет прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

6. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя.

7. Во избежание перегрузок на занятиях гимнастикой, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения полную информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося.

После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

8. тренер - преподаватель, обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

9. Во время занятий гимнастикой возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- некоординированные движения занимающегося ввиду отсутствия необходимых навыков;
- неправильное приземление при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов;
- несоблюдение интервалов при выполнении прыжков потоком;
- нахождение на близком расстоянии во время страховки при выполнении упражнений обучающимся;
- несоблюдение микроклиматических условий в спортивном зале во время занятий;
- пожарная опасность;
- повышенная физическая динамическая нагрузка общего и регионального характера.

10. Для занятий гимнастикой все обучающиеся, воспитанники и преподаватель должны иметь комплект соответствующей спортивной одежды и обуви.

11. О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен незамедлительно поставить в известность руководителя образовательного учреждения.

12. В случае легкой травмы учитель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь, до прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

13. Обучающиеся, воспитанники, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Со всеми обучающимися перед очередным занятием проводится внеплановый инструктаж.

14. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой в зависимости от последствий нарушения виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

2. Требования безопасности перед началом занятий

1. Перед началом занятий гимнастический зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Преподаватель должен проверить исправность и надежность крепления гимнастических снарядов и готовность зала к занятиям. Снаряды должны отвечать стандартам.

2. Гимнастический зал открывается не менее чем за 5 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя.

3. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура не ниже 15-17°C, влажность — не более 30-40%.

4. Обучающиеся, воспитанники должны быть в соответствующей спортивной форме для занятий гимнастикой.

5. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает преподаватель и дежурный группы.

6. Обучающиеся, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются.

7. Во время установки перекладины или брусьев разной высоты необходимо тщательно проверить места крепления грифа или жердей со стойками.

8. Преподаватель должен особенно тщательно проверять готовность колец перед каждым занятием в связи с их быстрым износом.

9. Перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

3. Требования безопасности во время занятий

1. Занятия в гимнастическом зале начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время преподавателем по согласованию с руководителем или представителем администрации образовательного учреждения.

2. Преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

3. При занятиях гимнастикой должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- отсутствие необходимой страховки (самостраховки), неправильное её применение;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты снарядов);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

4. В гимнастическом зале не разрешается заниматься на снарядах без преподавателя. Установка и переноска снарядов в зале производится только по указанию преподавателя.

5. Преподаватель при освоении элементов и комбинаций гимнастических упражнений должен объяснить обучающимся, воспитанникам правила страховки, самостраховки и меры предупреждения возможных травм.

Категорически запрещается ставить на страховку обучающегося, не имеющего достаточного опыта страховки, а также страхующего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.

6. Страхующий, обязан страхующий обязан своевременно поддерживать обучающегося в случае неудачной попытки выполнения упражнения, не дать ему упасть.

7. При выполнении упражнений на снарядах преподаватель должен следить за тем, чтобы гимнастические маты были возле снарядов в местах возможных падений и соскоков. Маты должны быть уложены с точной стыковкой без щелей между ними.

8. Во избежание травм на занятиях не следует чрезмерно увлекаться прыжками и соскоками с большой высоты.

9. Для профилактики травматизма при выполнении гимнастических упражнений на бревне необходимо добиться уверенного выполнения упражнения на полу, затем на гимнастической скамейке; закрепить технику исполнения на низком бревне и только после этого перейти на высокое.

10. При выполнении опорных прыжков необходимо проверить общее состояние места для опорных прыжков: устойчивость коня, надежность креплений, упругость и устойчивость мостика (мостик гимнастический должен быть подбит резиной для исключения его скольжения), после каждого прыжка проверяется состояние матов и дистанция от мостика до снаряда.

11. Для профилактики травм кистей (ладоней) используют кожаные накладки и магнезию.

12. На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)

13. Обучающимся запрещается стоять близко к спортивному снаряду при выполнении гимнастических упражнений одним из обучающихся (за исключением страхующего).

14. При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

15. Преподаватель должен учитывать самочувствие обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.

При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

16. Выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

4. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

4. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.

Все обучающиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

5. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

6. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

5. Требования безопасности после окончания занятий

1. После занятий все спортивные снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения, согласно схеме их размещения в зале. Гриф перекладины протереть сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой.

2. Проветрить спортивный зал.

3. В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

4. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

Необходимость планирования воспитательной работы с гимнастами обуславливается самой сущностью воспитания - процесса, специально организованного, целенаправленного и планомерного. Предварительный план составляется на учебный год. В нем указываются ведущие задачи воспитания, разделы или направления работы и основные мероприятия, связанные с календарным планом работы спортивной школы.

Основное планирование в этих разделах носит оперативный характер и осуществляется не более чем на два-три месяца. Это делает план достаточно реальным, гибким. План воспитательной работы тренер-преподаватель составляет для себя, для упорядочения своей работы с группой и включает в

него те разделы, конкретные задачи и мероприятия, которые считает необходимыми.

В воспитательной работе необходимо использовать разнообразные формы поощрения за успехи в спортивной и общественной работе: вручение почетных грамот, оформление поздравлений на стенде спортивной школы и на официальном сайте, вручение благодарственных писем родителям обучающихся.

Содержание воспитательной работы определяется потребностями учебного процесса, необходимостью создания благоприятного морального климата внутри спортивной группы, формирования свойств и качеств, необходимых для высоких спортивных достижений, жизненными интересами самого гимнаста, требованиями и запросами общества:

1. «Формирование в сознании воспитанников эталона спортсмена-гимнаста»: Формировать в сознании обучающихся эталон спортсмена-гимнаста, который становится ориентиром для подражания и самовоспитания. Это осуществляется через знакомство с биографиями известных гимнастов, путем организации встреч с ведущими спортсменами, в процессе посещения соревнований и тренировочных занятий гимнастов высокой квалификации. На этих примерах вырабатываются знания в области спортивной этики и осуществляется воспитание этики взаимоотношений в команде, соперниками, судьями. Эти знания служат фундаментом воспитания эстетического вкуса и таким образом обеспечивают возможность самостоятельно ориентироваться в эстетике движений.

2. «Формирование потребности в самовоспитании». Переход к самовоспитанию обеспечивается выполнением следующих условий:

- обучающийся должен осознать свои недостатки и слабо развитые качества;
- обучающийся должен эмоционально переживать это и испытывать сильное желание измениться;
- обучающийся должен составить для себя план и программу по самовоспитанию и неуклонно ее выполнять.

3. «Формирование спортивного коллектива». Сформировать спортивный коллектив, где наблюдается ценностно-ориентированное единство членов группы. На этой основе предъявляются требования друг другу, создается положительный моральный климат и гимнасты самостоятельно и добровольно приходят на помощь своим товарищам по команде.

Обязательно соблюдаются следующие условия:

- цели должны быть четкими, понятными, важными и поэтому принятыми группой;
- достижение их нуждается в усилиях и сотрудничестве всех членов группы;
- процесс деятельности и результат должны вызывать общие положительные, радостные переживания.

В этот период создаются групповые традиции и определенные ритуалы, например торжественные проводы выпускников школы или выбывающих по каким-то причинам спортсменов, встречи с выпускниками прошлых лет и т.д.

4. «Перспектива спортивных целей». Ориентируясь на проявившиеся способности воспитанников, тренер-преподаватель для каждого разрабатывает определенную жизненную перспективу спортивных целей, намечаются жизненные планы, в которых соответствующее место и роль отводится спорту. Становится возможным побуждение к честному, победе на соревнованиях.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Оценка степени освоения Программы обучающимися и контрольные испытания (аттестация) обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

1. Промежуточная аттестация включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта (тесты), и проводится в соревновательной обстановке в конце каждого учебного года, соответствующего этапа обучения, в мае. Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если обучающийся выполнил нормативы не менее, чем на 60% упражнений комплекса контрольных нормативов по виду спорта.

Показатели испытаний регистрируются в журнале или личных карточках обучающихся. По результатам выступления на официальных соревнованиях и результатов сданных нормативов (тестов), обучающиеся переводятся на следующий год (этапа подготовки), либо остаются повторно на том же уровне для дополнительного прохождения этапа, только один раз за весь период обучения. Окончательное решение о переводе учащегося принимает педагогический совет.

2. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя сдачу контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке по виду спорта, сдачу зачета на знание предметных областей Программы.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 8 лет обучения (2 года в случае в случае дополнительного обучения) в Учреждении, по окончании последнего учебного года. Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем на 70 % упражнений комплекса контрольных упражнений. Форма проведения промежуточной и итоговой аттестации определяется Учреждением.

Для обучения в спортивной школе зачисляются девочки в возрасте от 6

лет и мальчики в возрасте от 7 лет, желающие заниматься спортивной гимнастикой, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься спортивной гимнастикой, на основании заявления родителей. При приеме на обучение по Программе, спортивная школа проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О правилах приема и порядка отбора детей для обучения по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная гимнастика.

Для зачисления, лица, изъявившие желание пройти обучение по Программе, должны выполнить нормативы не менее чем по 50% контрольных упражнений и тестов. Порядок и сроки проведения отбора устанавливаются спортивной школой самостоятельно.

Контрольные упражнения и нормативы, применяемые при приеме и отборе для обучения по Программе представлены в таблице 8:

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы и перевода обучающихся - промежуточная аттестация, представлены в таблице 10.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовый уровень
(Приложение № 5 к Федеральному стандарту)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2 x 10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 2 x 10 м (не более 10,1 с)
	Бег 20 м (не более 4,7 с)	Бег 20 м (не более 5,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 8 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)
	Удержание положения	Удержание положения

	"угол" в вися на гимнастической стенке (не менее 5 с)	"угол" в вися на гимнастической стенке (не менее 5 с)
Гибкость	И.П. сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	И.П. сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

По результатам освоения теоретической части программы по итогам обучения на базовом уровне, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: значение физической культуры и спорта в современном обществе, зарождение спортивной гимнастики, строение организма человека, личная гигиена и закаливание, режим дня и основы самоконтроля, требования к технике безопасности при занятиях спортивной гимнастикой.

Таблица 11

Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала в рамках программы на базовом уровне

Оцениваемые параметры	Нормативы	Значение результата для получения оценки «зачтено»
теоретическая подготовка	тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов)	не менее 10-ти правильных ответов
	тест на знание теории и методики спортивной гимнастики (5 контрольных вопросов)	не менее 3-х правильных ответов

Таблица 12

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовый уровень
(Приложение № 6 к Федеральному стандарту)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
1	2	3
Скоростно-силовые	Бег на 20 м	Бег на 20 м

качества	(не более 4,5 с)	(не более 4,8 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 141 см)
	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из виса на жерди (не менее 12 раз)
	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине (не менее 10 раз)	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на гимнастической жерди (не менее 8 раз)
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)
	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях (не менее 5 с)	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях (не менее 5 с)
	И.П. вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор (не менее 5 раз)	И.П. положение "угол" на гимнастической стенке, поднимание ног в положение "высокий угол" (не менее 10 раз)
	Из виса на перекладине, подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)	Из виса на гимнастической жерди подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

По результатам освоения теоретической части программы тренировочного этапа обучения, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: значение физической культуры и спорта как одного из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан; роль спортивной гимнастики в физическом воспитании; сведения о некоторых функциях организма человека, о регуляции веса тела гимнастов; понятие о врачебном контроле для оценки физического развития спортсмена; о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения различных приемов , о

средствах общей физической подготовки; понятие о начальном обучении, тренировочной нагрузке и необходимости ее учета; правила соревнований по спортивной гимнастике; антидопинговые правила.

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам базового уровня и перевода обучающихся в группы на углубленный уровень - промежуточная аттестация, представлены в таблице 13

Таблица 13

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на углубленный уровень
(Приложение № 7 к Федеральному стандарту)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
1	2	3
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м с высокого старта (не более 3,8 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 154 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)
Сила	И.П. "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастических брусьях, силой выход в стойку согнувшись, ноги вместе (не менее 8 раз)	И.П. "угол" ноги врозь в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись, ноги врозь (не менее 8 раз)
	И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 10 с)	И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 13 с)
	И.П. стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук (не менее 10 раз)	И.П. положение "угол" на гимнастической стенке, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 15 раз)
	Горизонтальный вис Спереди на гимнастических кольцах, ноги вместе (не менее 8 с)	Горизонтальный вис спереди на гимнастической жерди, ноги врозь (не менее 5 с)
	И.П. "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастических кольцах, силой выход в стойку согнувшись, ноги врозь	И.П. в упоре на руках на гимнастической жерди, отмах в стойку на руках, оборот назад не касаясь в стойку на руках

	(не менее 7 раз)	(не менее 10 раз)
Выносливость	Стойка на гимнастических кольцах (не менее 30 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

Таблица 14

**Нормативы для оценки результатов освоения теоретического материала
в рамках программы базового уровня
и перевода в группы на углубленный уровень**

Оцениваемые параметры	Нормативы	Значение результата для получения оценки «зачтено»
теоретическая подготовка	тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов)	не менее 10-ти правильных ответов
	тест на знание теории и методики спортивной гимнастики (5 контрольных вопросов)	не менее 4-х правильных ответов

По результатам освоения теоретической части и всей программы, обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам: история развития вида спорта спортивная гимнастика; месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе; основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной гимнастики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта); федеральные стандарты спортивной подготовки по спортивной гимнастике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние; о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки: режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания; требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; требования техники безопасности при занятиях спортивной гимнастикой.

Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов освоения Программы обучающимися (итоговая аттестация) представлены в таблице 15.

Таблица 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для
оценки результатов освоения программы и зачисления в группы на
углубленный уровень (+ 2 года)

(Приложение № 8 к Федеральному стандарту)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
1	2	3
Сила	Бег на 20 м (не более 3,6 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 221 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 7,8 с)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 9,0 с)
	И.П. стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук (не менее 15 раз)	И.П. "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись, ноги вместе (не менее 10 раз)
	И.П. упор на гимнастических кольцах, стойка силой с плеч прогнувшись (не менее 8 раз)	И.П. вис на гимнастической жерди, подъем разгибом в упор, отмах в стойку, оборот назад в стойку (не менее 10 раз)
	Упор руки в стороны на гимнастических кольцах (не менее 7,1 с)	"Высокий угол" на гимнастическом бревне (не менее 12,0 с)
Выносливость	Стойка на руках на гимнастических кольцах (не менее 60 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 60 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

Сокращение, используемое в таблице: "И.П." - исходное положение.

Решение о переводе обучающегося на углубленный уровень (+ 2 года) по виду спорта спортивная гимнастика принимается руководством спортивной школы на основании представления тренера - преподавателя. В случае если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и итоговой аттестации

продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала:

- получил зачет по теоретической подготовке;
- выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме и нормативы соответствующие спортивному разряду по виду спорта на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Таблица 16

Нормативы для оценки итоговых результатов освоения теоретического материала в рамках Программы и зачисления в группы на углубленный уровень (+ 2 года)

Оцениваемые параметры	Нормативы	Значение результата для получения оценки «зачтено»
теоретическая подготовка	тест на знание теории и методики физической культуры и спорта (15 контрольных вопросов)	не менее 12-ти правильных ответов
	тест на знание теории и методики спортивной гимнастики (5 контрольных вопросов)	не менее 5-х правильных ответов

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

- для тренера-преподавателя:

1. Аркаев, Л.Я. Как готовить чемпионов: Теория и технология подготовки гимнастов высш. квалификации / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин. - М.: Физкультура и спорт, 2004. - 325 с.
2. Аркаев, Л.Я. Методологические основы современной системы подготовки гимнастов высшего класса / Л.Я. Аркаев, Н.Г. Сучилин // Теория и практика физической культуры. - 1997. - № 1. - С. 17-25.
3. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика: Монография / Ю.К. Гавердовский. - М.: Физкультура и Спорт, 2007. - 912 с.: ил.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. — М.: Терра-Спорт, 2002. — 512 с.
5. Гимнастическая терминология: Справ. по курсу "Гимнастика" / Сост. С.А. Александров. - Гродно: ГрГУ, 2000. - 43 с.
6. Журнал Федерации спортивной гимнастики России «ГИМНАСТИКА» // 2011- 2015 гг.
7. Коренберг, В.Б. Двигательные активность, навык, умение в физическом воспитании и спорте / В.Б.Коренберг // Московская акад. физ. культ. Статьи минувших лет: юбил. сб. науч. ст. / МГАФК. - Малаховка, 2006. - С. 28-40.
8. Коренберг, В.Б. Двигательная задача, двигательный навык / В.Б. Коренберг // Гимнастика. - 1986. - № 1. - С. 41-44.

9. Крючек Е. С. От удовольствия к мастерству и авторитету. // Гимнастический мир Санкт-Петербурга. – 1999. - №1. - С. 11.
10. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
11. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.
12. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. – С. 536.
13. Попованова Н. А., Кравченко В. М. К вопросу о развитии двигательной активности детей дошкольного возраста // Теория и практика физической культуры. – 2007. - № 8. – С. 68.
14. Смоленский, В.А, Гимнастика в трех измерениях: Учебное пособие /В.А. Смоленский, Ю.А. Менхин, В.А. Силин. - М - 1979. - 123 с.
15. 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. - М. : Советский спорт, 2005. - 420 с.
16. Шлемин, А.М. Техническая подготовка // Юный гимнаст / Под ред. проф. А.М. Шлемина. М.: Физкультура и спорт, 1973. - С. 42-74.

- базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

Министерство спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru>
Федерация спортивной гимнастики России: <http://sportgymrus.ru>
Олимпийский комитет России: <http://www.olympic.ru>
Федерация спортивной гимнастики г.Омска: <http://gimnastikaomsk.ru>
Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту: <http://lib.sportedu.ru>

- аудиовизуальные средства:

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

