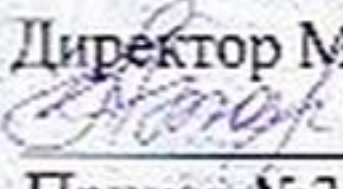



Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
города – курорта Железноводска Ставропольского края

Принято на педагогическом совете
Протокол №1 от 01.09.2015 г.

Утверждаю
Директор МКУДО «ДЮСШ»
 А.В. Тарасенко
Приказ №34 от 01.09.2015 г.



**Дополнительная предпрофессиональная
программа по виду спорта
«Спортивная гимнастика»
для мальчиков 6-17 лет**

Срок реализации: 8 лет

Составитель:
Афанасьев Е.В. – тренер - преподаватель,
мастер спорта по спортивной гимнастике

г. Железноводск, 2015 год

1. Особенности вида спорта Спортивная гимнастика	3
2. Методическое обеспечение образовательного процесса.....	11
3. Учебный план.....	15
4. Методическая часть.....	23
5. Система контроля и зачетные требования.....	52
6. Перечень информационного обеспечения.....	63

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Дополнительная образовательная программа по спортивной гимнастике» - является дополнительной образовательной программой физкультурно – спортивной направленности.

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и на основании Приказов: Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; №730 от 12.09.2013г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Программа муниципального казенного учреждения дополнительного образования ДЮСШ отделения спортивной гимнастики призвана объединить в себе интересы ребенка, семьи, общества и государства, выступающим основным социальным заказчиком. Программа составлена с учетом потребностей детей, родителей, образовательных учреждений, социума.

Программа составлена с учетом передового опыта обучения и тренировки гимнасток, результатов последних научных рекомендаций в данном виде дополнительного образования, практических рекомендаций по возрастной физиологии и медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, психологии и гигиене, а так же с учетом имеющейся спортивной базы и педагогического контингента.

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

1. Особенности вида спорта Спортивная гимнастика

Спортивная гимнастика по праву считается одним из самых зрелищных и популярных видов спорта. Российские гимнасты добились больших успехов на международной спортивной арене. Спортивная гимнастика включена в программу олимпийских игр. Программа соревнований у мужчин предусматривает выполнение упражнений в шести видах: вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусьях, на перекладине, опорные прыжки.

Вольные упражнения представляют собой комбинацию гимнастических элементов (акробатических прыжком, элементов малой акробатики, равновесий, элементов хореографии), выполняются индивидуально на специальном гимнастическом ковре.

Упражнения на коне (махи и перемахи одной и двумя ногами, скрещения прямые и обратные, круги одной и двумя ногами, соскоки) - считаются наиболее трудными из всех видов гимнастического многоборья. Они усложняются введением поворотов, выходов и переходов, изменением условий опоры на две и одну ручку, внутри ручек, на ручку и тело коня, на тело, и могут выполняться продольно и поперек.

Упражнения на кольцах относятся к одному из наиболее сложных видов гимнастического многоборья. Из сочетания различных упражнений состоят комбинации, непременным условием которых является сочетание разнообразных силовых перемещений, сложных статических поз, резких переходов маховых упражнений в статические положения. Для овладения такими упражнениями необходимо сочетание хорошо развитой мышечной силы, гибкости, ориентировки в пространстве и чувства равновесия, эмоциональной устойчивости, решительности и смелости.

Опорные прыжки - сложные по координации кратковременные движения, требующие большой концентрации мышечных усилий, ориентировки в пространстве, внимания, решительности и смелости. Выполняются с разбега, как правило, толчком обеих ног о гимнастический мостик, с обязательной промежуточной опорой руками о снаряд.

На брусьях (высота 175 см от поверхности матов) выполняются маховые, статические и динамические упражнения в упорах и висах, поперек и продольно по отношению к снаряду, на одной и двух жердях, с попеременным и одновременным перехватами рук, на середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь.

Упражнения на перекладине располагают большими потенциальными возможностями для развития у занимающихся координации движений, мышечной силы, гибкости, устойчивости функций вестибулярного анализатора к действию ускорений, ориентировки в пространстве, смелости, точного расчета и осторожности при выполнении сложных упражнений.

Основным видом подготовки гимнастов является спортивная тренировка. Она представляет собой многолетний, круглогодичный процесс, направленный на развитие у них способностей, необходимых в достижении спортивного мастерства. Тренировка в спортивной гимнастике строится на основе общих для *спортивной деятельности принципов*:

- Специализация и направленность к высшим достижениям – систематическая работа над овладением все более сложными упражнениями, программным материалом более высоких спортивных разрядов. Для этой цели используются специальные упражнения и методические приемы. Их подбор осуществляется в соответствии с общей и специальной физической подготовленностью, функциональными возможностями организма, двигательными и психическими способностями, направленностью и отношением юных гимнастов к занятиям.

- Единство общей и специальной подготовки предусматривает укрепление здоровья, повышение общей и специальной физической

подготовленности, физической и умственной работоспособности, овладение необходимыми знаниями в области гимнастики и смежных дисциплин, развитие способностей для успешного овладения программным материалом данного и более сложного спортивного разряда, изучение степени податливости способностей к развитию (тренируемости).

- Непрерывность тренировочного процесса вытекает из дидактического принципа систематичности и последовательности. Овладение большим объемом резко отличающихся друг от друга по структуре движений, энергетическому и сенсорному обеспечению упражнений, соединений, комбинаций, требует многолетней, круглогодичной тренировки. Разрабатываются недельный, месячный, годичный, двухгодичный и олимпийский четырехгодичный циклы тренировки. В них учитываются сложность упражнений, объем и интенсивность физических и психологических нагрузок, отдых, сочетание спортивной тренировки с учебой в школе и другими интересами гимнастов.

- Единство постепенности возрастания и стремления к максимальным нагрузкам логически вытекает из предыдущего принципа. Разумное дозирование нагрузки для развития функциональных возможностей организма и психологической готовности гимнастов к доведению упражнений до высокого мастерства исполнения, виртуозности, артистизма, основывается на хорошем знании состояния здоровья, функциональных возможностей организма, способностей юных гимнастов.

- Волнообразность динамики тренировочных нагрузок проявляется в периодическом повышении и снижении их объема и интенсивности. Это позволяет лучше управлять процессами утомления, восстановления работоспособности гимнаста. Повышение и снижение нагрузки регулируется за счет количества выполненных элементов, соединений и целых комбинаций во время тренировочного урока.

Эти принципы согласуются с принципами обучения и воспитания. В соответствии с ними строятся как отдельное тренировочное занятие, так и многолетний процесс тренировки гимнастов всех уровней спортивной квалификации.

В процессе тренировки осуществляется общая и специальная физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка гимнастов. Тренировка проводится на учебных, учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, внеурочных и внесоревновательных мероприятиях и на других видах занятий.

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

Цели программы:

- отбор одаренных детей
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей
- формирование знаний, умений, навыков в области ФКиС, в том числе в избранном виде спорта
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе, в дальнейшем по программам спортивной подготовки
- подготовка одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области ФКиС
- организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни
- обеспечить условия для содействия всестороннему гармоничному физическому развитию и достижению максимально возможных спортивных результатов.

Для достижения этих целей решаются следующие **задачи**:

1. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании
2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся
3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации
4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Возраст детей: от 6 лет до 17 лет

Сроки реализации: до 8 лет, т. е. на весь период обучения ребенка в спортивной школе

Этапы:

1. Этап начальной подготовки: до 1 года;
2. Этап начальной подготовки: свыше 1 года;
3. Тренировочный этап начальной специализации до 3 лет;
4. Тренировочный этап углубленной специализации от 3 до 5 лет;

Формы занятий по спортивной гимнастике:

1. Теоретические и практические;

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

Таблица - 1.Режим образовательного процесса и наполняемость учебных групп:

Этап подготовки	Период		Минимальная наполняемость группы(человек)	Оптимальный (рекомендуемый) Количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Углубленной специализации	УТГ-5	7	8-10	12	18
		УТГ-4				
		УТГ-3				
	Начальной специализации	УТГ-2	9	10-12	14	12-14
УТГ-1						
Этап начальной подготовки	Свыше одного года	НП-3	10	12-14	20	9
		НП-2				
	До одного года	НП-1		14-16	25	6

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

1. Стабильность состава занимающихся (посещаемость).
2. Сохранение и укрепление здоровья, уровень физического развития занимающихся (антропометрия, динамометрия, измерение ЧСС).
3. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся (тестирование).
4. Повышение уровня спортивной подготовки, овладение навыками техники спортивной гимнастики

5. Выступление на соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядов.

Формы подведения итогов реализации программы:

Таблица -2. Выполнение контрольно-переводных нормативов по этапам подготовки:

Этап обучения	Группа	Возраст	Нормативные требования для перевода на следующий год обучения			
			Общая и специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Хореографическая подготовка	Участие в соревнованиях
Этап начальной подготовки	НП-1	6-7	28 баллов	36 баллов	вып.	-
	НП-2	6-7	42 балла	3 юн.	вып.	2
	и 3					
Учебно-тренировочный этап	УТГ-1	7-8	46 баллов	3 юн-2 юн.	вып.	2
	УТГ-2	8-9	50 баллов	2 юн-1 юн.	вып.	3
	УТГ-3	9-10	52 балла	1 юн-III	вып.	3-4
	УТГ-4	10-11	61 балл	III -II	вып.	4
	УТГ-5	11-12	68 баллов	II -I	вып.	4-6

Ожидаемые результаты реализации Программы на этапах начальной подготовки:

- Укрепление здоровья и гармоническое развитие форм и функций организма занимающихся;
- Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортивной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов;
- Формирование гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений;
- Выявление задатков и способностей занимающихся, с целью отбора перспективных детей.

Ожидаемые результаты реализации Программы на тренировочных этапах:

- Укрепление здоровья занимающихся;
- Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортивной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- Повышение уровня разносторонней физической подготовленности;

- Овладение основами техники упражнений;
- Приобретение опыта показательных выступлений, участие в детских соревнованиях;
- Выполнение контрольно-переводных нормативов и разрядов.

Ожидаемые результаты реализации Программы на этапе спортивного совершенствования:

- Совершенствование техники гимнастических упражнений;
- Развитие специальных физических качеств;
- Повышение уровня функциональной подготовленности;
- Освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Накопление соревновательного опыта;
- Выполнение контрольно-переводных нормативов и разрядов.

Ожидаемые результаты реализации Программы на этапе высшего спортивного мастерства:

- Совершенствование базовой технической подготовленности, достижение высокого уровня надежности исполнения сложных и сверхсложных элементов, поиск и освоение новых оригинальных движений;
- Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности;
- Освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- Максимальное раскрытие индивидуальных возможностей, достижение высокого уровня исполнительского мастерства, виртуозности и артистизма;
- Достижение максимально возможных спортивных результатов, поддержание высокого уровня соревновательной готовности;
- Совершенствование теоретической, тактической и психологической подготовленности;

Основными показателями эффективности реализации программы являются:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов Единой всероссийской спортивной классификации;
- участие в соревнованиях соответствующего уровня;
- присвоение судейской категории: «Юный спортивный судья», «Судья III категории», «Судья II категории»;

Кроме учебно-тренировочных занятий обучающиеся работают самостоятельно на основе выданной литературы, просмотров видео – материалов, сайта ФСГР

2. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Успех в подготовке спортсменов высокого класса определяются:

- Теоретической подготовленностью и педагогическим мастерством тренера, его умением организовать образовательный процесс, разнообразно и интересно проводить учебные занятия, владением знаниями сенситивных периодов развития детей и подростков, способностью находить взаимный контакт со спортсменами, добиваться выполнения поставленных задач, повышать мотивацию действий занимающихся;
- Рациональным планированием образовательного процесса, основанного на известных принципах построения спортивной подготовки и использованием достижений спортивной науки;
- Сознательным участием спортсменов в образовательном процессе;
- Материальным обеспечением тренировочного процесса (условиями проведения занятий, состоянием спортивной базы, наличием инвентаря, медицинским обеспечением и т.д.).

В основе принципов построения спортивной подготовки лежат педагогические принципы воспитания и обучения. Главным принципом при планировании подготовки гимнасток является постепенность, обеспечивающая планомерную тренировку и единство трех тесно связанных компонентов: технической, физической и психологической подготовки.

При планировании многолетней подготовки, кроме того, необходимо учитывать следующее:

- Строгую преемственность задач, средств и методов тренировки гимнасток; Выполнение нормативов общей и специальной физической подготовки;
- Непрерывное совершенствование технического мастерства;
- Планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом уровня спортивного мастерства;
- Одновременное развитие физических качеств спортсмена на всех этапах обучения.

Этапы многолетней подготовки.

Каждый этап имеет свои задачи:

Основными задачами при работе с группами этапов начальной подготовки являются:

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие форм и функций организма занимающихся;
- Привитие интереса и потребности к регулярным занятиям спортивной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности;
- Освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов;
- Формирование гимнастического стиля («школы») выполнения упражнений;
- Выявление задатков и способностей занимающихся, с целью отбора перспективных детей.

Основными задачами при работе с **группами тренировочного этапа** должны быть:

- Развитие специальных физических качеств;
- Повышение общефизической подготовки;
- Совершенствование техники базовых элементов гимнастической «школы»;
- Обучение основам техники упражнений на гимнастических снарядах;
- Освоение сложных элементов и соединений;
- Выполнение комбинационных упражнений на гимнастических снарядах;
- Воспитание специальной выносливости;
- Развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений;
- Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
- Воспитание волевых качеств;
- Приобретение соревновательной практики.

Преимущественной направленностью образовательного процесса на **этапе совершенствования спортивного мастерства** является повышение уровня физической подготовленности, приобретение мастерства, достижение высоких результатов. Преобладающими методами учебных занятий должны быть практический и соревновательный методы.

Основными задачами при работе с **группами этапа совершенствования спортивного мастерства** должны быть:

- Достижение специальных физических навыков;
- Повышение общефизической подготовки;
- Достижение высокой культуры движения;
- Совершенствование техники упражнений на гимнастических снарядах;
- Освоение сложных элементов и соединений;
- Совершенствование комбинационных упражнений на гимнастических снарядах;
- Воспитание специальной выносливости;
- Развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений;
- Адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;
- Воспитание волевых качеств;
- Расширение соревновательной практики.

Преимущественной направленностью образовательного процесса на **этапе высшего спортивного мастерства** является повышение уровня физической подготовленности, приобретение мастерства, достижение высоких результатов. Преобладающими методами учебных занятий должны быть практический и соревновательный методы.

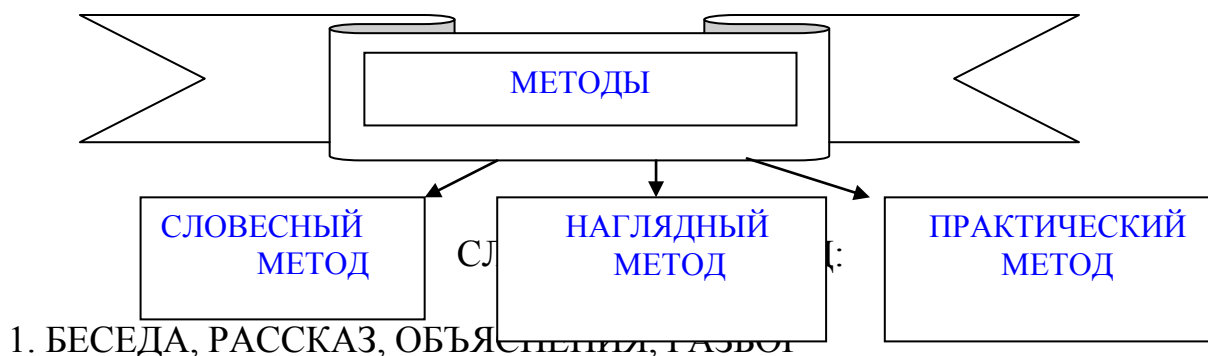
Основными задачами при работе с **группами высшего спортивного мастерства** должны быть:

- Дальнейшее повышение специальной физической и технической подготовленности учащихся для достижения высокого уровня работоспособности.
- Подготовка и выполнение нормативов КМС и МС.
- Достижение высокого уровня соответствия и взаимосвязи всех сторон подготовки (физической, технической, тактической, психологической, морально-волевой и др.).

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ

1. Теоретические и практические.
2. Тестирование (промежуточное и итоговое).
3. Участие в соревнованиях.
4. Восстановительно-профилактические мероприятия.
5. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса.
6. Индивидуальные занятия.
7. Домашнее задание.
8. Учебно-тренировочные сборы.
9. Спортивно-оздоровительные лагеря.
10. Спортивно-массовые мероприятия.
11. Прохождение инструкторской и судейской практики.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ



2. УКАЗАНИЯ, РАСПОРЯЖЕНИЯ, ОПИСАНИЯ.

НАГЛЯДНЫЙ МЕТОД:

1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ УЧЕБНЫХ, НАГЛЯДНЫХ ПОСОБИЙ ВИДЕОЗАПИСЕЙ, СОРЕВНОВАНИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГИМНАСТОК;
2. ДЕМОНСТРАЦИЯ (ЖИВОЙ ПОКАЗ, ПРИМЕР);

ПРАКТИЧЕСКИЙ МЕТОД:

1. МЕТОД УПРАЖНЕНИЙ;
2. ЦЕЛОСТНЫЙ И РАСЧЛЕНЁННЫЙ МЕТОДЫ РАЗУЧИВАНИЯ;
3. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ МЕТОД;
4. ИГРОВОЙ МЕТОД;
5. МЕТОД КРУГОВОЙ ТРЕНЕРОВКИ.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 3. Учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий (в часах)

№ п/п	Разделы подготовки	%	Этап начальной подготовки		Этап тренировочный				
			1 г.о. (6)	2 г.о. (9)	1 г.о. (12)	2 г.о. (14)	3 г.о. (18)	4 г.о. (18)	5 г.о. (18)
1	Теория и методика физической культуры и спорта	от 5% до 10%	15	15	10	10	20	20	20
2	Общая физическая подготовка	от 15% до 25%	30	30	35	35	50	50	50
3	Специальная физическая подготовка	от 15% до 25%	35	70	75	75	130	130	130
	Гимнастика: техническая подготовка								
4	Хореография	до 20%	11	29	40	40	40	40	40
5	Акробатика		10	10	50	50	80	80	80
6	Другие виды спорта и подвижные игры	5-10%	10	10	17	17	28	28	28
7	Технико-тактическая и психологическая подготовка	от 45% до 50%	140	164	275	275	410	410	410
8	Самостоятельная работа обучающегося	до 10%	25	40	50	50	70	70	70
Общее количество часов:			276	414	552	644	828	828	828

II СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Годовое планирование программного материала для групп начальной подготовки 1-го года обучения
отделения спортивной гимнастики

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
II.	Общая физическая подготовка	12	12	11	10	9	9	9	9	9	10	9	100
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	15
	2. Упражнение на развитие силы мышц ног	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
	3. Упражнение на развитие силы мышц брюшного пресса	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	23
	4. Упражнение на развитие силы мышц спины	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
	5. Упражнение на развитие выносливости	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
III.	Специальная физическая подготовка	6	4	4	5	3	4	4	4	4	8	6	50
	1. Шпагаты, мост	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	14
	2. Упражнения на равновесие	1	1	1	1		1	1	1	1	2	1	12
	3. Стойки	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	12
	4. Хореографическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	12
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	5	12	8	13	11	11	13	12	10	8	1	103
	1. Акробатика	3	4	2	3	3	3	3	2	2	2	1	28
	2. Конь - махи		1	1	2	2	2	2	2	2	1		15
	3. Кольца		1	1	2	2	2	2	2	2	1		15
	4. Опорный прыжок	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1		19
	5. Брусья		2	1	2	1	1	2	2	1	1		13
	6. Перекладина		2	1	2	1	1	2	2	1	2		14
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2				2				2			6
VI.	Участие в соревнованиях						1		1	1			3
	Всего часов	26	28	24	28	26	24	26	26	26	26	16	276

Годовое планирование программного материала для групп начальной подготовки 2- гои 3-го года
обучения отделения ~~спортивной~~ спортивной гимнастики

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	V I	V III	Все го
	Количество часов в неделю	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
II.	Общая физическая подготовка	10	10	9	9	9	9	8	8	8	10	8	98
	1. Беговые упражнения	2	2	1	1	1	1	1	1	1	4	1	16
	2. Прыжки	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	21
	3. Упражнение на развитие силы	2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	3	27
	4. Упражнение на развитие быстроты	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	16
	5. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	18
III.	Специальная физическая подготовка	5	7	7	8	7	8	7	8	7	6	7	77
	1. Гибкость	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
	2. Упражнения на равновесие	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	20
	3. Стойки,	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	17
	4. Хореографическая подготовка	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	18
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	19	18	18	14	18	15	15	15	10	15	10	174
	1. Акробатика	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	40
	2. Конь - махи	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	40
	3. Кольца	3	3	3	2	3	2	2	2	1	3	2	38
	4. Опорный прыжок	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	36
	5. Брусья	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	33
	6. Перекладина	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	33
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2				2				2			6
VI.	Участие в соревнованиях				3				3				6
	Всего часов	37	36	35	35	37	33	31	35	28	31	25	414

Годовое планирование программного материала для учебно- тренировочных групп 1- го года обучения отделения спортивной гимнастики

Раз-дел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII I	Все го
	Количество часов в неделю	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1		1	1			8
II.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	90
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук и ног	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21
	2. Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	27
	3. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21
	4. Упражнение на развитие скоростно- силовых качеств	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21
III.	Специальная физическая подготовка	13	12	12	12	12	12	12	12	12	14	12	135
	1. Гибкость	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	36
	2. Упражнения на равновесие	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	34
	3. Стойки	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
	4. Хореографическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	32
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	27	33	30	33	27	27	31	30	27	29	11	305
	1. Акробатика	5	6	5	5	5	5	5	5	4	5	2	52
	2. Конь - махи	5	6	5	6	4	4	6	5	5	5	2	47
	3. Кольца	5	6	5	5	5	4	5	5	5	5	2	52
	4. Опорный прыжок	3	6	5	5	4	5	5	5	4	4	2	44
	5. Брусья	5	6	5	6	5	5	5	5	5	5	2	54
	6. Перекладина	4	5	5	6	4	4	5	5	4	5	1	48
	7. Батутная подготовка												
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2				2				2			6
VI.	Участие в соревнованиях					4				4			8
	Всего часов	51	54	51	54	54	48	51	51	54	51	33	552

Годовое планирование программного материала для учебно- тренировочных групп
2го года обучения отделения спортивной гимнастики

Раз-дел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VIII	Вс ег о
	Количество часов в неделю	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1		1	1			8
II.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	90
	1. Упражнение на развитие силы мышц рук и ног	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21
	2. Упражнение на развитие силы мышц спины и брюшного пресса	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	27
	3. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21
	4. Упражнение на развитие скоростно- силовых качеств	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21
III.	Специальная физическая подготовка	13	12	12	12	12	12	12	12	12	14	12	135
	1. Гибкость	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	36
	2. Упражнения на равновесие	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	34
	3. Стойки	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33
	4. Хореографическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	32
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	27	33	30	33	27	27	31	30	27	29	11	305
	1. Акробатика	5	6	5	5	5	5	5	5	4	5	2	52
	2. Конь - махи	5	6	5	6	4	4	6	5	5	5	2	47
	3. Кольца	5	6	5	5	5	4	5	5	5	5	2	52
	4. Опорный прыжок	3	6	5	5	4	5	5	5	4	4	2	44
	5. Брусья	5	6	5	6	5	5	5	5	5	5	2	54
	6. Перекладина	4	5	5	6	4	4	5	5	4	5	1	48
	7. Батутная подготовка												
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2				2				2			6
VI.	Участие в соревнованиях					4				4			8
	Всего часов	51	54	51	54	54	48	51	51	54	51	33	644

Годовое планирование программного материала для учебно - тренировочных групп 3-го, 4 – го, 5-го годов обучения отделения спортивной гимнастики

Раз-дел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
I.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
II.	Общая физическая подготовка	8	9	8	9	8	8	9	9	8	8	6	90
	1. Упражнение на развитие силы	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	22
	2. Упражнение на развитие гибкости	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	22
	3. Упражнение на развитие выносливости	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	23
	4. Упражнение на развитие скоростно- силовых качеств	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
III.	Специальная физическая подготовка	22	22	18	19	18	18	19	16	16	16	13	126
	1. Гибкость	7	7	7	7	7	7	5	6	6	6	5	39
	2. Сопряженная	10	10	7	7	7	4	4	6	6	6	5	43
	3. Хореографическая подготовка	5	5	4	5	4	4	5	4	4	4	3	44
IV.	Техническая подготовка, в т.ч.	55	56	50	57	55	48	51	54	56	58	34	577
	1. Акробатика	8	8	8	9	8	7	8	8	9	9	5	87
	2. Конь - махи	7	8	7	9	8	7	8	8	9	9	5	85
	3. Кольца	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	5	84
	4. Опорный прыжок	7	7	7	8	8	7	7	8	8	8	5	83
	5. Брусья	8	8	8	9	8	7	8	8	9	9	4	86
	6. Перекладина	7	7	7	9	9	7	7	9	9	9	5	85
	7. Батутная подготовка	10	10	5	5	6	6	5	5	5	5	5	67
V.	Текущие, контрольные и переводные испытания	2				2				2			6
VI.	Участие в соревнованиях		2	2		2	2	1	1				10
VII.	Инструкторская и судейская практика		1	1		1	1	2	2				8
	Всего часов	78	81	75	81	81	72	78	78	78	78	48	828

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Этап начальной подготовки, 1 год		
Предметная область	Содержание	Методика
Теория и методика физической культуры и спорта.	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья; гигиена и закаливание; меры предупреждения спортивного травматизма; правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами; терминология гимнастических упражнений.	Особенности методики первого года обучения заключается в формировании и интереса к занятиям,
Общая и специальная физическая подготовка	<p><u>Строевые упражнения</u>: повороты направо, налево; построения и перестроения в одну и две шеренги, в круг, в колонну по одному, два, три, четыре; размыкание и смыкание приставными шагами.</p> <p><u>Виды ходьбы</u>: на носках, с подниманием согнутой ноги, в полуприседе, с изменением темпа, выпадами, чередование с бегом, спортивная ходьба.</p> <p><u>Виды бега</u>: с преодолением препятствий, с изменением темпа, со сменой направления по сигналу, спиной вперед; 20-25 м. на скорость; бег до 60 метров с ускорением, бег 200-300м; кросс по пересеченной местности.</p> <p><u>Подвижные игры</u>: «Салки», «Перестрелка», «Воробьи и вороны», «Море волнуется», эстафеты: с бегом, переноской предметов, преодолением препятствий.</p> <p><u>Упражнения для развития гибкости</u>.</p> <p>Рывковые движения руками во всех направлениях; махи ногами вперед, назад, в сторону. Наклоны вперед из седа ноги вместе, врозь; шпагаты; выкруты в плечевых суставах, с гимнастической палкой; «Мост».</p> <p><u>Упражнения для развития прыгучести</u></p> <p>Прыжки на одной ноге, на двух на месте,</p>	

		<p>с продвижением; прыжки вверх из упора присев, через верёвку или скамейку, прыжки с места на горку матов. Прыжки в длину с места.</p> <p><u>Упражнения для развития силы</u></p> <p>В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; подтягивания в висе лежа на низкой перекладине; отжимание в упоре лежа; «пресс» из положения лежа; приседания на двух, на одной; лазание по канату, подтягивания в висе</p>	
Гимнастика: техническая подготовка		<p>1. <u>Конь – махи</u>: упор, упор сзади, упор ноги врозь на каждую ногу и их перемены прямыми перемахами. Упоры в ручках, теле, круглом «грибке» с переменами позиции (движением влево - вправо) «рукохождением». Размахивания в упорах продольно (спереди, сзади, ноги врозь на каждую ногу) без перемахов; с одноименными ординарными перемахами.</p> <p>2. <u>Кольца</u>: вис согнувшись, прогнувшись; размахивания в висе. Соскок махом назад.</p> <p>3. <u>Опорный прыжок</u>: козел в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись. Козел в длину: прыжок ноги врозь.</p> <p>4. <u>Брусья</u>: упор, упор углом, размахивания в упоре. Вскок в упор, сед ноги врозь. Соскок махом назад.</p> <p>5. <u>Перекладина</u>: вис хватом сверху и снизу; размахивания изгибами, бросковые (на махе вперед) размахивания. Упор и упор сзади на низкой перекладине. Повороты кругом из упора с переменной хвата; соскок махом вперед; махом назад.</p> <p>6. <u>Батут</u>: перемещения, шаги, раскачивания, прыжки в различных положениях. Простые прыжки во всех зонах сетки, назад с ног в сед, на спину; кувырки вперед и назад на сетке</p> <p>7. Прыжки и комбинации на видах гимнастического многоборья согласно</p>	

		разрядным требованиям	
4.	Хореография	<p><u>Элементы классического танца:</u> У опоры: изучение позиций классического танца - I, II, III; переход из I п. во II, из I п. в III. Основные позиции рук. Деми плие, гран плие по I, II, III п. позициям в медленном темпе (на 4 счёта); батман тандю «крестом», батман жэтэ, гран батман жэтэ.</p> <p><u>Движения свободной пластики:</u> полуприсед лицом к опоре на всей стопе (I закрытая позиция), на полупальцах; наклоны назад, тоже с деми плие; прямая волна вперед; оттяжка в сторону по I свободной позиции. Волны и взмахи руками вперед, в сторону в сочетании с пружинными движениями ногами</p> <p><u>Партерная хореография:</u> Упражнения для стоп, махи ногами в положении седа, лежа на спине, на животе, стоя на коленях.</p> <p><u>Элементы историко-бытового и современного танца:</u> Острый шаг, приставной и попеременный, шаги галопа и польки вперед, в сторону, назад.</p> <p><u>Равновесия, повороты, прыжки:</u> Равновесие на двух ногах на полупальцах; на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад. Повороты: приставлением ноги, переступанием. Прыжки: на двух ногах в I, II, III свободных позициях, со сменой позиций ног, скачки с одной на другую, прыжки согнув ноги вперед, в полуприседе, в приседе.</p>	
5.	Акробатика	<p><u>Акробатика:</u> группировка, перекат в стойку на лопатках, кувырок боком, вперед, длинный кувырок. Стойка на голове и руках толчком двух ног; «мост» из положения лежа, наклоном назад; стойка на руках у опоры, темповой</p>	

		подскок («вальсет»), переворот боком. Прыжки с поворотом на 180,360. Акробатические Прыжки и соединения согласно разрядным требованиям	
6.	Самостоятельная работа обучающихся	Просмотр учебных фильмов выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий,	

Этап начальной подготовки, 2-3 год			
	Предметная область	Содержание	Методика
1	Теория и методика физической культуры и спорта.	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья; гигиена и закаливание; меры предупреждения спортивного травматизма; правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами; терминология гимнастических упражнений.	Особенности методики второго года обучения заключается в приучении к режиму занятий,
2	Общая и специальная физическая подготовка	<u>Строевые упражнения:</u> повороты направо, налево; построения и перестроения в одну и две шеренги, в круг, в колонну по одному, два, три, четыре; размыкание и смыкание приставными шагами. <u>Виды ходьбы:</u> на носках, с подниманием согнутой ноги, в полуприседе, с изменением темпа, выпадами, чередование с бегом, спортивная ходьба. <u>Виды бега:</u> с преодолением препятствий, с изменением темпа, со сменой направления по сигналу, спиной вперед; 20-25 м. на скорость; бег до 60 метров с ускорением, бег 200-300м; кросс по пересеченной местности. <u>Подвижные игры:</u> «Салки», «Перестрелка», «Воробы и вороны», «Море волнуется», эстафеты: с бегом, переноской предметов, преодолением препятствий. <u>Упражнения для развития гибкости.</u> Рывковые движения руками во всех направлениях; махи ногами вперед, назад, в сторону. Наклоны вперед из седа ноги	

		<p>вместе, врозь; шпагаты; выкруты в плечевых суставах, с гимнастической палкой; «Мост».</p> <p><u>Упражнения для развития прыгучести</u></p> <p>Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением; прыжки вверх из упора присев, через верёвку или скамейку, прыжки с места на горку матов. Прыжки в длину с места.</p> <p><u>Упражнения для развития силы</u></p> <p>В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; подтягивания в висе лежа на низкой перекладине; отжимание в упоре лежа; «пресс» из положения лежа; приседания на двух, на одной; лазание по канату, подтягивания в висе</p>	
3	Гимнастика: техническая подготовка	<p>1. <u>Конь – махи</u>: упор, упор сзади, упор ноги врозь на каждую ногу и их перемены прямыми перемахами. Упоры в ручках, теле, круглом «грибке» с переменами позиции (движением влево - вправо) «рукохождением». Размахивания в упорах продольно (спереди, сзади, ноги врозь на каждую ногу) без перемахов; с одноименными ординарными перемахами.</p> <p>2. <u>Кольца</u>: вис согнувшись, прогнувшись; размахивания в висе. Соскок махом назад.</p> <p>3. <u>Опорный прыжок</u>: козел в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись. Козел в длину: прыжок ноги врозь.</p> <p>4. <u>Брусья</u>: упор, упор углом, размахивания в упоре. Вскок в упор, сед ноги врозь. Соскок махом назад.</p> <p>5. <u>Перекладина</u>: вис хватом сверху и снизу; размахивания изгибами, бросковые (на махе вперед) размахивания. Упор и упор сзади на низкой перекладине. Повороты кругом из упора с переменной хвата; соскок махом вперед; махом назад.</p> <p>6. <u>Батут</u>: перемещения, шаги, раскачивания, прыжки в различных положениях. Простые прыжки во всех зонах сетки, назад с ног в сед, на спину; кувырки вперед и назад на сетке</p> <p>7. Прыжки и комбинации на видах гимнастического многоборья согласно</p>	

		разрядным требованиям	
4.	Хореография	<p><u>Элементы классического танца:</u> У опоры: изучение позиций классического танца - I, II, III; переход из I п. во II, из I п. в III. Основные позиции рук. Деми плие, гран плие по I, II, III п. позициям в медленном темпе (на 4 счёта); батман тандю «крестом», батман жэтэ, гран батман жэтэ.</p> <p><u>Движения свободной пластики:</u> полуприсед лицом к опоре на всей стопе (I закрытая позиция), на полупальцах; наклоны назад, тоже с деми плие; прямая волна вперед; оттяжка в сторону по I свободной позиции. Волны и взмахи руками вперед, в сторону в сочетании с пружинными движениями ногами</p> <p><u>Партерная хореография:</u> Упражнения для стоп, махи ногами в положении седа, лежа на спине, на животе, стоя на коленях.</p> <p><u>Элементы историко-бытового и современного танца:</u> Острый шаг, приставной и попеременный, шаги галопа и польки вперед, в сторону, назад.</p> <p><u>Равновесия, повороты, прыжки:</u> Равновесие на двух ногах на полупальцах; на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад. Повороты: приставлением ноги, переступанием. Прыжки: на двух ногах в I, II, III свободных позициях, со сменой позиций ног, скачки с одной на другую, прыжки согнув ноги вперед, в полуприседе, в приседе.</p>	
5.	Акробатика	<p><u>Акробатика:</u> группировка, перекат в стойку на лопатках, кувырок боком, вперед, длинный кувырок. Стойка на голове и руках толчком двух ног; «мост» из положения лежа, наклоном назад; стойка на руках у опоры, темповой подскок («вальсет»), переворот боком. Прыжки с поворотом на 180, 360.</p> <p>Акробатические Прыжки и соединения согласно разрядным требованиям</p>	
6.	Самостоятельная работа	<p>Просмотр учебных фильмов</p> <p>выполнение индивидуального задания,</p> <p>посещение спортивных мероприятий,</p>	

обучающихс я		
-----------------	--	--

Тренировочный этап, 1 год		
Предметная область	Содержание	Методика
1	<p>Теория и методика физической культуры и спорта.</p> <p>Физическая культура и спорт в России; значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья; гигиена и закаливание; меры предупреждения спортивного травматизма; правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами; терминология гимнастических упражнений</p> <p>Психологическая подготовка: Преодоление чувства страха, развитие волевых качеств (решительность, смелость, целеустремленность, настойчивость). Укрепление чувства уверенности и его активизация. Изучение навыков концентрации внимания, развитие произвольного внимания и умения его переключать. Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление мышечных групп.</p>	<p>Особенности методики первого года обучения на тренировочном этапе заключается в продолжении формирования мотивации виду спорта.</p> <p>Большое внимание уделяется общефизическому развитию, играм .</p> <p>Используется метод</p>
2	<p>Общая и специальная физическая подготовка</p> <p><u>Строевые упражнения.</u> Строевые команды и распоряжения, повороты—направо, налево, кругом. Построения в одну, две шеренги; в колонну по одному, два, три и четыре; в круг.</p> <p><u>Ходьба и бег:</u> скрестным и приставным шагом, в полуприседе, выпадами; бег с высоким подниманием бедра, на месте у стены, опираясь в нее руками; с ускорением, с заданной скоростью и шириной шага. Эстафеты с бегом и изменением направлений, переноска предметов, преодоление препятствий. Бег 60 метров, бег 200-300м; кросс по пересеченной местности.</p>	<p>приучения, личного примера тренера – преподавателя, метод убеждения, внушения, индивидуальных и групповых бесед.</p>

		<p><u>Упражнения для развития гибкости:</u> У шведской стенки: поднимание и махи прямой ноги вперед, в сторону и назад. Наклоны вперед из седа ноги врозь, вместе. «Мост» из положения лежа. Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой. Шпагаты.</p> <p><u>Упражнения для развития прыгучести и ловкости:</u> Прыжки «столбиком», прыжки на скакалке, прыжки на возвышение (горка матов). Челночный бег 2x10м.</p> <p><u>Упражнения для развития силы:</u> Подтягивание в висе на перекладине. Сгибание рук в упоре на брусьях. Лазание по канату. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке.</p> <p><u>Упражнения для развития равновесия:</u> Ходьба по бревну (высота 0,5 м), стойка на голове и руках. Пятнашки» (различные варианты).</p> <p>Игры – задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др</p>	
3	Гимнастика: техническая подготовка	<p>1. <u>Конь – махи:</u> Упор, упор сзади, на левом (правом) боку, упор ноги врозь на каждую ногу; упоры в ручках, теле, круглом «грибке» с переменами позиции. Размахивания в упорах продольно без перемахов, с одноименными, разноименными перемахами. Круги одной одноименные из упора (тоже из упора сзади); круги одной разноименные (тоже из упора сзади); прямые и обратные скрещения в обе стороны.</p> <p>2. <u>Кольца:</u> вис согнувшись, прогнувшись, углом; из вися согнувшись выкрут в вис; рабочий упор. Размахивания в висе, на согнутых руках. Соскоки махом вперед, назад.</p> <p>3. <u>Опорный прыжок:</u> прыжок согнув ноги, ноги врозь через козла в ширину, длину. Переворотом вперед через горку матов.</p> <p>4. <u>Брусья:</u> упоры низкие, средние, высокие на руках. Упор углом, ноги врозь вне.</p>	

		<p>Размахивания: в висе, в упоре на руках (вперёд-назад, влево вправо), в упоре на предплечьях. Кувырок вперед на мягких брусках. Соскок махом назад, вперед.</p> <p>5. <u>Перекладина</u>: Висы хватом сверху, обратным хватом, углом. Размахивания изгибами, бросковые. Упор и упор сзади хватом сверху и снизу на низкой перекладине; «рабочий» упор, отмах в высокий упор. Оборот назад не касаясь в упоре. Подъем переворотом, опускание углом. Соскок дугой махом вперед, назад.</p> <p>6. <u>Батут</u>: Кач в остановку. Прыжки назад на спину, на спину согнувшись; на живот – отскок в стойку на ноги. Комбинации прыжков и отскоков простых, с поворотами, переворотами, кружениями. Переворот вперед с двух на две, сальто вперед в группировке.</p> <p>7. Прыжки и комбинации на видах гимнастического многоборья согласно разрядным требованиям</p>	
4.	Хореография	<p><u>Элементы классического танца</u>: У опоры: различные сочетания деми плие, гран плие, батман тандю «крестом» в медленном и среднем темпе; батман фраппе, батман фондю, гран батман жэтэ из I, II позиций; изучение положений пасса, батман девелоппэ вперед, в сторону, назад, релеве. На середине: деми плие, гран плие, разновидности батман тандю, гран батман жэтэ.</p> <p><u>Движения свободной пластики</u>: Круги, взмахи руками в стороны - верх, волны туловищем вперед из различных и.п. лицом и боком к опоре, обратная волна.</p> <p><u>Партерная хореография</u>: Лежа на спине, махи вперед прямыми и согнутыми ногами, тоже на боку; удержание ног и туловища в положении лежа на животе.</p> <p><u>Элементы историко-бытового и современного танца</u>: Пружинный шаг, острый шаг с продвижением; «присядка»; комбинации из шагов польки, галопа.</p>	

		<u>Равновесия, повороты, прыжки:</u> Вертикальное переднее, боковое равновесие с различными положениями рук. Повороты скрестным шагом вперёд, назад на 180° и 360°. Прыжки: толчком двумя, толчком двумя ноги врозь, со сменой ног впереди, с двух на одну (сиссон), шагом.	
5.	Акробатика	<u>Акробатика:</u> шпагаты, равновесия «Ласточка», боковое. Стойки: на голове, руках. Кувырки: вперёд, назад, из стойки на руках. «Мост». Прыжки с поворотом на 360, «вальсет»; из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись и перекат назад в упор лежа, в стойку на коленях; длинный кувырок вперед, серия темповых кувырков. Кувырок назад из седа с прямыми ногами, через плечо; в упор стоя согнувшись. Полупереворот вперед в «мост» Переворот боком. Сальто вперёд в группировке с мини – батута. Акробатические Прыжки и соединения согласно разрядным требованиям	
6.	Самостоятельная работа обучающихся	Просмотр учебных фильмов выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий,	

Тренировочный этап, 2 год			
	Предметная область	Содержание	Методика
1	Теория и методика физической культуры и спорта.	Состояние и развитие гимнастики в России. Гимнастика как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Значение и основные правила закаливания. Правила, организация и проведение соревнований; терминология гимнастических упражнений. Профилактика травматизма. Требования к местам проведения занятий. Характеристика травм, оказание первой помощи при травмах. Физиологические и функциональные изменения в организме в	Особенности методики второго года обучения заключается в продолжении формирования мотивации к виду спорта через обогащение багажа технико

		<p>процессе занятий гимнастикой. Режим дня и питания спортсменов.</p> <p>Психологическая подготовка: Преодоление чувства страха, развитие волевых качеств. Развитие произвольного внимания и умения его переключать. Проведение тренировочных занятий в непривычных условиях. Выполнение соревновательных упражнений. Упражнения на расслабление мышечных групп.</p>	<p>–тактических приемов, участие в официальных соревнованиях. В психологической подготовке акцент делается на развитие</p>
2	<p>Общая и специальная физическая подготовка</p>	<p>Ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы с бегом, прыжками. Бег с изменением направлений, темпа и ускорениями. Бег на скорость 30 м и 60м. Кросс по пересеченной местности в летний период. Эстафеты, преодоление полосы препятствий. «Пятнашки» (различные варианты). Игры – задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др. Спортивные игры (футбол, гандбол и др.) по упрощенным правилам.</p> <p><u>Упражнения для развития гибкости:</u></p> <p>У шведской стенки: поднимание и удержание прямой ноги вперед, в сторону и назад с помощью, с отягощением; махи ногой вперед, в сторону и назад. «Мост» из положения стоя. Шпагаты. Выкруты в плечевых суставах с помощью веревки.</p> <p><u>Упражнения для развития прыгучести:</u></p> <p>Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, прыжки сериями по 20-30 прыжков на двух и одной ноге, прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх; прыжки на одной, двух через скамейку с продвижением вперед; тоже со сменой ног. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Прыжок в длину с места.</p> <p><u>Упражнения для развития силы:</u></p> <p>Подъем силой через одну руку в висе на перекладине. Сгибание рук в упоре на брусьях. Удержание в упоре на руках «бабочка». Лазание по канату с помощью ног на время. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке.</p> <p><u>Упражнения для развития равновесия:</u></p>	<p>наблюдательно сти, гибкости мышления, формировании тактического мышления. В самостоятельной работе делается на обогащение опыта анализа тактики и стратегии участия в соревнованиях .</p>

		<p>передвижения по бревну различными способами. Сохранение равновесия стоя на низкой перекладине на двух ногах.</p>	
3	<p>Гимнастика: техническая подготовка</p>	<p>1. <u>Конь – махи</u>: Перемахи вперед-назад прямой ногой. Круги на грибке. Круги поперёк на теле коня. Круги одной одноименные и разноименные из упора. Тоже из упора сзади. Прямые скрещения в обе стороны.</p> <p>2. <u>Кольца</u>: Размахивания в висе на согнутых руках, в висе до горизонта, выкрут вперед. Из вися согнувшись выкрут в вис. Угол в упоре. Из вися согнувшись соскок дугой.</p> <p>3. <u>Опорный прыжок</u>: Переворотом вперед через горку матов.</p> <p>4. <u>Брусья</u>: Размахивания в упоре; упор углом. Кувырок вперед (назад). На концах – махом назад, стойка на плечах (руках) – переворот вперед. Подъем разгибом в упор; тоже в упор углом. Соскок махом вперед, назад; тоже с поворотом на 90°, 180°.</p> <p>5. <u>Перекладина</u>: Бросковые (на махе вперед) размахивания в висе хватом сверху; тоже на махе назад хватом снизу в лямках. Размахивания в висе одна обратным хватом; с поворотами «плечом вперед, назад» в вис хватом сверху, снизу; оберучные повороты махом вперед («санжировки»). Из упора отмахи в высокий упор и стойку со спадом назад в вис; из упора хватом снизу в стойку и переворот вперед в вис. Обороты вперед, назад в упоре сзади, подъем разгибом. Бросковое сальто в яму с поролоном. Соскоки махом вперед, назад.</p> <p>6. <u>Батут</u>: Комбинации прыжков и отскоков. «Фляк назад». Сальто вперед согнувшись, прогнувшись; сальто назад в группировке.</p> <p>7. Прыжки и комбинации на видах гимнастического многоборья согласно разрядным требованиям</p>	

4.	Хореография	<p><u>Элементы классического танца:</u> У опоры: различные сочетания деми плие, гран плие, батман тандю «крестом» в медленном и среднем темпе; батман фраппе, батман фондю, гран батман жэтэ из I,II позиций; изучение положений пассае, батман девелоппэ вперед, в сторону, назад, релеве. На середине: деми плие, гран плие, разновидности батман тандю, гран батман жэтэ.</p> <p><u>Движения свободной пластики:</u> Круги, взмахи руками в стороны - верх, волны туловищем вперед из различных и.п. лицом и боком к опоре, обратная волна.</p> <p><u>Партерная хореография:</u> Лежа на спине, махи вперед прямыми и согнутыми ногами, тоже на боку; удержание ног и туловища в положении лежа на животе.</p> <p><u>Элементы историко-бытового и современного танца:</u> Пружинный шаг, острый шаг с продвижением; «присядка»; комбинации из шагов польки, галопа.</p> <p><u>Равновесия, повороты, прыжки:</u> Переднее, боковое равновесие с различными положениями рук. Повороты скрестным шагом вперед, назад на 180° и 360°. Прыжки: толчком двумя, толчком двумя ноги врозь, со сменой ног впереди, с двух на одну (сиссон), шагом.</p>	
5.	Акробатика	<p>1. <u>Акробатика:</u> Равновесие на одной боковое. Упор углом, высоким углом. Прыжки вверх с поворотами 360°, 540°, 720°, с места (разбега) в упор лёжа. Серия темповых кувырков вперед и назад, кувырок назад в стойку на руках. Подъём разгибом с головы, переворот вперед на 2 ноги (на 1), переворот боком. Курбет, рондат, фляк назад с места. Сальто назад с места; сальто вперед с разбега.</p> <p>Акробатические прыжки и соединения согласно разрядным требованиям</p>	
6.	Самостоятельная работа обучающихся	<p>Просмотр учебных фильмов выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий,</p>	

Тренировочный этап, 3 год		
Предметная область	Содержание	Методика
Теория и методика физической культуры и спорта.	<p>Роль российских спортсменов в развитии гимнастики. Выдающиеся отечественные гимнасты. Спортивная тренировка, ее цели и задачи. Характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Функциональные изменения в организме человека в процессе занятий гимнастикой. Значение ОФП и СФП в спортивной тренировке гимнастов. Планирование на учебный год. Программа и правила соревнований. Характеристика спортивных травм, оказание первой помощи при травмах. Личная гигиена. Культура общения.</p> <p>Психологическая подготовка: Проведение тренировочных занятий в непривычных условиях, на новых снарядах, в измененной экипировке и т.п. Выполнение соревновательных упражнений, работа по соревновательной модели (режим подходов к снаряду, выполнение на оценку и т.д.).</p> <p>Овладение приемами сознательного изменения содержания представлений, направленности мыслей. Самовнушение. Мимические и пантомимические упражнения.</p>	<p>Особенности методики 3 года обучения заключается в продолжении формирования мотивации виду спорта через обогащение багажа технико – тактических приемов, участие в официальных соревнованиях, учебно – тренировочных сборах, участие в семинарах, организованных тренерами других спортивных школ, в качестве обмена опытом.</p> <p>а также анализ тактики и стратегии участия в соревнованиях и турнирах.</p> <p>В числе значимых педагогических средств – совместный</p>
Общая и специальная физическая подготовка	<p>Бег на короткие дистанции с ускорением из различных исходных положений. Прыжки в длину с места и с разбега. Игры: «Футбол», «Сокс».</p> <p>Эстафеты, преодоление полосы препятствий. Круговая тренировка.</p> <p><u>Упражнения для развития гибкости:</u></p> <p>Шпагаты с провисанием с возвышения. Выкруты в плечевых суставах; махи ногой вперед, в сторону и назад с отягощением. Растяжка с использованием гимнастической стенки.</p> <p><u>Упражнения для развития прыгучести и ловкости:</u></p>	<p>В числе значимых педагогических средств – совместный</p>

		<p>Прыжки на скакалке (вращение вперед), прыжки на возвышение. Выпрыгивания из упора присев. Прыжок в длину с места. Многоскоки.</p> <p><u>Упражнения для развития силы.</u> Подъем силой на кольцах (с помощью). Отжимания в упоре на руках на брусьях (из положения «бабочка»). Лазание по канату без помощи ног. Поднимание ног в висе головой вниз на гимнастической стенке.</p> <p>Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Спичаг ноги врозь на полу.</p> <p><u>Упражнения для развития равновесия:</u> Стойка на голове и руках. Ходьба в стойке на руках</p>	<p>анализ технико-тактической подготовки, анализ результатов соревнований, методы психоэмоциональной саморегуляции, методы саморазвития.</p>
	<p>Гимнастика: техническая подготовка</p>	<p>1. <u>Конь – махи:</u> Махи в упоре и упоре сзади на ручках и перемахи левой и правой назад, вперед. Круги одной одноименные и разноименные из упора. Круги: на грибке, поперёк на теле коня, лицом наружу на теле коня. С кругов на грибке из упора сзади многократные повороты «плечом назад» в упор и «плечом вперед» в упор сзади (типа «шагинян»)</p> <p>2. <u>Кольца:</u> Серия выкрутов вперед и назад. Из упора углом, опускания в вис прогнувшись. Из вися согнувшись выкрут в вис; соскок выкрутом назад. Подъем махом вперед с маха разной силы; подъем силой. Стойка на плечах. Оборот назад быстрым махом.</p> <p>3. <u>Опорный прыжок:</u> Переворотом вперед через горку матов (стол), высотой 120 см.</p> <p>4. <u>Брусья:</u> Из вися углом подъем разгибом. Из упора махом назад отодвиг в упор на руки и подъем махом вперед. Из упора спад, подъем разгибом. Стойка на руках. Размахивание в упоре в стойку на руках. То же с подлетом. В стойке на руках повороты: плечом вперед, плечом назад на 90° и 180°. Перемах ноги врозь в упор углом. Соскоки: сальто вперед и назад в группировке.</p> <p>5. <u>Перекладина:</u> Из упора отмах и оборот назад в упоре; из упора оборот назад в стойку на руках; из упора сзади оборот назад; спад</p>	

		<p>назад и подъем разгибом, подъем двумя. Размахивание в висе хватом снизу, в обратном хвате. Оберучные повороты махом вперед («санжировки»). Соскок дугой сгибаясь – разгибаясь.</p> <p>6. <u>Батут</u>: Комбинации и связки из 2-х,3-х элементов; переворот вперед с двух на две – переворот вперед с двух на две в соскок; сальто вперед в группировке - сальто вперед в соскок; «фляк» назад - сальто назад в группировке и наоборот.</p> <p>7. Прыжки и комбинации на видах гимнастического многоборья согласно разрядным требованиям</p>	
4.	Хореография	<p><u>Элементы классического танца</u>: У опоры: деми плие, гран плие со сменой позиций ног, их сочетания, батман тандю крестом, жэтэ в I,III позиции крестом, батман фондю на полупальцах опорной ноги, батман фраппэ в быстром темпе, гран батман жэтэ с движением руками.</p> <p>На середине: деми плие, гран плие со сменой позиций ног, батман тандю с движениями руками, батман жэтэ, на всей ступне; гран батман жэтэ.</p> <p><u>Свободная пластика и движения</u>: различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки; движения в стиле модерн; целостные волны, целостные взмахи.</p> <p><u>Партерная хореография</u>: Лежа на спине: деми плие, гран плие; махи вперед прямыми и согнутыми ногами; рассэ выворотное-невыворотное. Лежа на боку: рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой. В седе: наклоны вперед, в сторону, махи с захватом ноги руками.</p> <p><u>Элементы историко-бытового и современного танца</u>: повторение ранее изученных шагов; комбинации из шагов польки, галопа; танцевальные шаги в стиле диско</p> <p><u>Равновесия, повороты, прыжки</u>: Равновесие вертикальное, переднее, боковое с различными положениями рук. Повороты</p>	

		переступанием, приставлением ноги с различными движениями рук, махом ногой вперёд, назад, в сторону на 180, 360 градусов; повороты после акробатических элементов в сочетании с равновесиями. Прыжки со сменой ног впереди, прыжок махом одной и толчком другой (вперёд или назад) с поворотом на 180°.	
5.	Акробатика	<u>Акробатика</u> : Равновесие на одной. Упор углом, высоким углом. Кувырок назад в упор стоя согнувшись; в стойку на руках с подлётом. Полет-кувырок. Стойка на руках. Перевороты боком. Курбет. Рондат. Переворот вперёд на одну и на две ноги; с двух на две (фляк вперед). Серия фляков назад. Сальто вперед в группировке. Акробатические прыжки и соединения согласно разрядным требованиям	
6.	Самостоятельная работа обучающихся	Просмотр учебных фильмов выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы	

Тренировочный этап , 4 год			
	Предметная область	Содержание	Методика
1	Теория и методика физической культуры и спорта.	Развитие гимнастики в России и за рубежом. Роль федерации в развитии спортивной гимнастики в стране. Страховка, помощь и самостраховка, как меры предупреждения травматизма. Роль спортивного режима и питания. Гимнастическая терминология. Основы техники упражнений. Планирование на учебный год. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Учет тренировочных и соревновательных нагрузок. Восстановительные мероприятия при занятиях спортом. Программа и правила соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Психологическая подготовка: Тренировка в условиях, ужесточающих режим работы за	

		<p>счет сокращения специальной разминки (соблюдая нормы безопасности), уменьшения интервалов отдыха, помощи, подсказок. Работа по соревновательной модели. Овладение навыками сосредоточения на собственных эмоционально-волевых процессах («борьба с самим собой»). Самовнушение, самоубеждение. Овладение приемами идеомоторной настройки. Дыхательные, мимические и пантомимические упражнения</p>	
2	Общая и специальная физическая подготовка	<p>Бег на скорость 30 м с препятствиями; челночный бег, прыжки в длину с места и разбега; Игры – футбол, «сокс», эстафеты. Медленные перевороты вперед и назад. Шпагаты и наклоны с возвышения. Прыжки на возвышение. Из упора присев прыжки вверх в вис на перекладину и спрыгивание в точное приземление. Подъем силой на кольцах. Отжимания стоя согнувшись на брусках. Лазание по канату без помощи ног на время. Поднимание прямых ног из виса углом в высокий угол. Спичаг ноги врозь на брусках. Поднимание плеч, туловища и ног лёжа на спине, животе, левом и правом боку (складки) Горизонтальный вис спереди и сзади на кольцах (с помощью). Круги двумя на коне в ручках. Стойка на руках (на стоялках, брусках)</p>	
3	Гимнастика: техническая подготовка	<p>1. <u>Конь – махи</u>: <i>Круги</i>: правая на теле - левая на ручке; левая на теле - правая на ручке. Круги одной разноименные из упора сзади. Прямые и обратные скрещения в обе стороны. Проходки боком, лицом вперед «мадьяр», спиной вперед «Шивадо», вертушки и противоходы на теле коня без ручек. <i>Грибок</i>: Круги с разведенными ногами «томас», «русские» круги. 2. <u>Кольца</u>: Подъем переворотом, подъем махом вперед и назад в упор. Серия высоких выкрутов. Стойка силой через согнутые руки. Со стойки на руках «отодвиг назад», «отодвиг вперед». Горизонтальный вис сзади.</p>	

		<p>Соскоки: сальто вперёд согнувшись и с поворотами 180, 360 сальто назад прогнувшись и с поворотами 180, 360</p> <p>3. <u>Опорный прыжок</u>: Высота снаряда 135 см: переворот вперед; переворот вперед сгибаясь – разгибаясь. Рондат, рондат с поворотом на 270, Цукахара в группировке (с мини-батута).</p> <p>4. <u>Брусья</u>: Перемах ноги врозь в упор углом. Подъем дугой в упор на руках. В упоре махом вперёд поворот кругом «оберучный». Из упора оборот назад (сальто) в вис углом, подъем разгибом. Из упора подъем махом назад оборот назад под жердями в упор. Со стойки на руках отодвиг и подъем махом вперёд в упор. Из упора махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед. Соскоки: сальто назад прогнувшись и с поворотами на 180,360, сальто вперёд согнувшись и с поворотами на 180,360.</p> <p>5. <u>Перекладина</u>: В упоре два оборота назад (не касаясь грифа). Из упора стоя, согнувшись ноги врозь обороты вперед и назад. Большие обороты вперед и назад. Махом вперед (угол 45) повороты кругом («санжировка») с последовательным перехватом. Размахивание хватом снизу и повороты махом назад («обратная санжировка»). Размахивание в обратном хвате, в висе сзади. <i>Соскоки</i>: Махом назад сальто вперёд. Махом вперед сальто назад.</p> <p>6. <u>Батут</u>: Двойное сальто вперед. Сальто вперед с поворотом на 360, 540. Двойное сальто назад, сальто назад с поворотом на 180,360.</p> <p>7. Прыжки и комбинации на видах гимнастического многоборья согласно разрядным требованиям</p>	
4.	Хореография	<p><u>Элементы классического танца</u>: У опоры: деми плие, гран плие со сменой позиций ног, их сочетания, батман тандю крестом, жэтэ в I,III позиции крестом, батман фондю на полупальцах опорной ноги, батман фраппэ в быстром темпе, гран батман жэтэ с движением руками.</p>	

		<p>На середине: деми плие, гран плие со сменой позиций ног, батман тандю с движениями руками, батман жэтэ, на всей ступне; гран батман жэтэ.</p> <p><u>Свободная пластика и движения:</u> различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки; движения в стиле модерн; целостные волны, целостные взмахи.</p> <p><u>Партерная хореография:</u> Лежа на спине: деми плие, гран плие; махи вперед прямыми и согнутыми ногами; рассэ выворотное-невыворотное. Лежа на боку: рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой. В седе: наклоны вперед, в сторону, махи с захватом ноги руками.</p> <p><u>Элементы историко-бытового и современного танца:</u> повторение ранее изученных шагов; комбинации из шагов польки, галопа; танцевальные шаги в стиле диско</p> <p><u>Равновесия, повороты, прыжки:</u> Равновесие вертикальное, переднее, боковое с различными положениями рук. Повороты переступанием, приставлением ноги с различными движениями рук, махом ногой вперед, назад, в сторону на 180, 360 градусов; повороты после акробатических элементов в сочетании с равновесиями. Прыжки со сменой ног впереди, прыжок махом одной и толчком другой (вперед или назад) с поворотом на 180°.</p>	
5.	Акробатика	<p><u>Акробатика:</u> Рондат и серия фляков. Серия переворотов вперед с двух на две. Рондат, фляк темповое сальто назад; тоже и сальто назад в группировке, прогнувшись. Стойка на руках (силой). Переворот вперед, сальто вперед. С разбега сальто вперед в группировке с поворотом на 180, 360.</p> <p>Акробатические прыжки и соединения согласно разрядным требованиям</p>	
6.	Самостоятельная работа обучающихся	<p>Просмотр учебных фильмов выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы</p>	

я		
---	--	--

Тренировочный этап, 5 год			
	Предметная область	Содержание	Методика
1	Теория и методика физической культуры и спорта.	<p>Международная федерация гимнастики (ФИЖ) и её роль в развитии гимнастики. Виды страховки. Гигиена спортсмена на тренировке и во время соревнований. Основы техники гимнастических упражнений. Принципы и содержание спортивной тренировки гимнастов.</p> <p>Психологическая подготовка: Работа по соревновательной модели. Исполнение некоторых относительно новых для гимнаста упражнений «с листа», изменение плановых задач тренировки, состава комбинации. Овладение навыками сосредоточения на собственных эмоционально-волевых процессах («борьба с самим собой»). Овладение навыками психологической настройки для противодействия «сбивающим факторам», приемами идеомоторной настройки. Поочередное назначение членов команды условным лидером, ассистентом тренера.</p>	
2	Общая и специальная физическая подготовка	<p>Бег на 60-100м, бег с заданной скоростью; прыжки в длину с места и разбега; метание мячей (в летний период). Баскетбол, волейбол, футбол и другие по упрощённым правилам.</p> <p>Удержание ноги в разные стороны. Наклоны вперед, сидя ноги вместе и врозь. Шпагаты. Прыжки на возвышение. Прыжки вверх на батуте на максимальную высоту. Прыжки вверх с поворотами на 360,540,720. Подъем силой на кольцах. Отжимания в стойке на руках (с помощью). Лазание по канату без помощи ног на время. Спичаг ноги вместе на брусках. Горизонтальный упор ноги врозь на брусках. Высокий угол в упоре. Поднимание плеч, туловища и ног лёжа на</p>	

		спине, животу, левом и правом боку (складки). Стойка на согнутых руках на кольцах. Горизонтальный вис спереди и сзади на кольцах. Упражнения с резиновым бинтом (амортизатором).	
3	Гимнастика: техническая подготовка	<p><u>1. Конь – махи:</u> Прямые и обратные скрещения с поворотами и выходом на тело. <i>Круги на коне с ручками:</i> Круги поперёк. Круги лицом наружу. Круги на одной ручке. Круги с противоходом. Круги «Томас». Проходка «Мадьяр», «Чешский» круг. <i>Соскоки:</i> «немецкий», «Русский» круг с поворотом на 360.</p> <p><u>2. Кольца:</u> Выкруты вперёд и назад высокие. Со стойки на руках отодвиг вперёд махом назад «Хонма» в группировке. Подъем махом назад в стойку. Подъем махом вперёд в упор углом. Горизонтальный вис спереди. <i>Соскоки:</i> двойное сальто назад в группировке, согнувшись; сальто вперед прогнувшись.</p> <p><u>3. Опорный прыжок:</u> Переворот – сальто вперёд в группировке; тоже согнувшись. «Цукахару» в группировке; тоже согнувшись.</p> <p><u>4. Брусья:</u> подъем махом назад в стойку. Подъем махом назад с перемахом двумя. Сальто вперед и сальто назад над жердями. Вертушка Деомидова. В упоре махом назад поворот кругом «обратный оберучный». Большой оборот назад. Соскоки: сальто назад прогнувшись и поворотами на 180, 360. Сальто вперед прогнувшись и поворотами на 180, 360.</p> <p><u>5. Перекладина:</u> Махом вперёд перехват в хват снизу, махом назад перехват в хват сверху. Махом вперёд поворот на 180° в стойку с одновременным перехватом. «Итальянские» обороты. «Штальдер» ноги врозь, «эндо» ноги врозь. Соскоки: сальто вперед согнувшись, прогнувшись. Сальто назад прогнувшись. Двойное сальто назад.</p> <p><u>6. Батут:</u> Двойное сальто вперед согнувшись. Сальто вперед с поворотом на 720. Двойное сальто назад согнувшись; сальто назад с поворотом на 540, 720</p>	

4.	Хореография	<p><u>Элементы классического танца:</u> У опоры: деми плие, гран плие со сменой позиций ног, в сочетании в релеве, наклонами вперёд, в сторону, назад. Батман тандю в быстром темпе, жэтэ, жэтэ пике; сочетания батман фондю, батман фраппе в релеве. Различные сочетания гран батман жэтэ релеве (32 раза и более). На середине: различные сочетания деми плие, гран плие со сменой позиций ног, батман тандю с изменением направления движения, батман тандю жэтэ с различными положениями и движениями рук, батман фондю крестом на всей ступне, релеве.</p> <p><u>Свободная пластика и движения:</u> различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки; движения в стиле модерн; целостные волны и взмахи.</p> <p><u>Партерная хореография:</u> Лежа на спине: движения ногами в стороны – вместе. Из упора на коленях – проползание. Лежа на боку и в седе на бедре: рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой, движения ногой по дуге, удержания. Лежа на животе: поднимание ног и туловища, захват ног руками, удержание (кольцо); махи прямой ногой.</p> <p><u>Историко-бытовой и народный танец:</u> комбинации из шагов польки, галопа.</p> <p><u>Равновесия, повороты, прыжки:</u> совершенствование равновесий и прыжков, сочетание их с элементами акробатики; прыжки на двух с поворотом на 180°, 360°, 540°; прыжок шагом, перекидной, с промахом в шпагат, в кольцо, прыжки – разножка.</p>	
5.	Акробатика	<p><u>Акробатика:</u> Круги «Томас», «Русский» круг с поворотом на 360. Полет-кувырок с поворотом на 360. Серия темповых сальто вперед. Рондат - фляк- сальто выпрямившись с поворотом на 180, 360. «Арабское» сальто вперед и назад. С места и в темповых соединениях: сальто вперед – сальто назад.</p>	
6.	Самостоятельная	<p>Просмотр учебных фильмов выполнение индивидуального задания,</p>	

работа обучающихся	посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы	
--------------------	---	--

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Система контроля и зачетные требования Программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта спортивная гимнастика (приложение N 4 к настоящему ФССП);
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Система контроля состоит из текущего, промежуточного и итогового педагогического контроля, а также медицинского контроля здоровья обучающихся. Медицинское обследование и витаминизация занимающихся в рамках восстановительных мероприятий проводится не менее 2 раз в год.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.

Состояние и развитие физических качеств. Первые проверки, испытания физического состояния ребенка проводятся только с целью получения знаний об уровне развития быстроты, прыгучести, силы, гибкости. Максимальная оценка за развитие физических качеств – 60 баллов. Максимальная оценка за каждое задание – 10 баллов.

1. «Бег» (10 б). Детям предлагается пробежать в парах отрезок 20 метров по команде тренера (один раз пробный, второй – контрольный). Оценивается согласованность движений рук и ног (10; 5 и 0 баллов).

2. «Прыжки» (10 б). Детям предлагается выполнить 6 прыжков на двух ногах через 6 поролоновых кубиков (высота 20см, длина 50см), установленных на расстоянии 50 см друг от друга. Выполнение 6 прыжков без остановки

оценивается в 10 баллов. За каждую остановку между прыжками – сбавка 2 балла.

3. «Подтягивания» (10 б). Детям предлагается выполнить 10 подтягиваний в висе на перекладине (до уровня подбородка). За каждое правильно выполненное подтягивание – 1 балл.

4. «Выкруты» (10 б). Детям предлагается выполнить выкруты в плечевых суставах, удерживая в руках веревку с различными расстояниями между отметками:

35 см – (10 б); 40 см – (8 б); 45 см – (6 б); 50 см – (4 б); 55 см – (2 б).

5. «Гибкость» (10 б).

- подвижность голеностопных суставов: ребенок в положении сидя ноги прямые; тренер производит круговые движения стопой ребенка, делая при этом акцент на сгибание подошвенной части стопы. Если движения плавные, амплитудные и тренер не прилагает физических усилий, то подвижность оценивается в 2 балла.

- ребенок в положении сидя, прижимает колени к полу, приподнимая при этом пятки от пола. Если пятки подняты более 0,5 см, то засчитывается 2 балла.

- ребенок в положении сидя, согнув ноги скрестно «бабочка»; тренер пружинистыми движениями надавливает на колени ребенка, стремясь дотронуться ими до пола. Если касание происходит легко, засчитывается 2 балла.

- ребенок в положении упор лежа прогнувшись, сгибает ноги и старается коснуться носками головы - «колечко». Если касание происходит легко, засчитывается 2 балла.

- стоя на гимнастической скамейке, ребенок выполняет наклон вперед. Фиксируется касание ладонью края скамейки. Если во время касания ноги остаются прямыми, засчитывается 2 балла, сбавки за согнутые ноги могут составлять 0,3-0,5 б.

6. «Пресс» (10 б). Детям предлагается выполнить вис углом на гимнастической стенке. Удержание 5 сек.- 2 б; 10 сек.- 4 б; 15 сек.- 6 б; 20 сек.- 8 б; 25 сек.- 10 б.

Оценка развития координации и вестибулярной устойчивости. Максимальная оценка 10 баллов.

Для проверки координации и вестибулярной устойчивости проводятся:

- 5 поворотов на 360 на месте с последующей ходьбой на носках по гимнастической скамейке (5 б). При падении со скамейки ставится 0 баллов;

- ходьба по стандартному бревну (5 б). При неуверенной ходьбе с остановками ставится 2 балла; при падении с бревна - 0 баллов.

Оценка развития личностных качеств. Максимальная оценка 10 баллов.

1. *Оценка решительности и смелости.* Максимальная оценка за каждое задание – 5 баллов. Предлагается выполнить следующие задания:

- передвижение в висе по перекладине (250 см) (5 баллов). Если передвижение выполнено до середины жерди, то засчитывается 2 балла;
- прыжок с высоты 180 см в поролоновую яму (мягкие маты) (5 баллов).

Зачисление в группу начальной подготовки проводится по сумме баллов за тестирование. Пороговый (минимальный) балл -40; максимальный– 85 баллов.

Количество мест в наборе определяется планом сети в рамках утвержденного муниципального задания.

Преимущество при зачислении имеют дети, набравшие наибольшее количество баллов за развитие физических качеств. При равном количестве баллов по этому показателю, преимущество имеет ребенок, показавший наилучший результат в упражнении «*Подтягивания*».

Результатом реализации Программы является:

. На этапах начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика.

2. На тренировочных этапах (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3. На этапах совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

5. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Контрольные нормативы

Группы начальной подготовки – 1 года обучения

Балл	Бег 12 м (сек)	Вис углом на шведской стенке (сек)	Подтяг ивание в виси (раз)	Гибкость - наклон стоя на скамейке (см)	Вскоки Н - 20 см за 20 сек (раз)	Мост (оценка)
10,0	2.6	30	10	15	25	10,0
9,5	2.7	28	-	14	24	9,5
9,0	2.8	26	9	13	23	9,0
8,5	2.9	24	-	12	22	8,5
8,0	3.0	22	8	11	21	8,0
7,5	3.1	20	-	10	20	7,5
7,0	3.2	18	7	9	19	7,0
6,5	3.3	16	-	8	18	6,5
6,0	3.4	14	6	7	17	6,0
5,5	3.5	12	-	6	16	5,5
5,0	3.6	10	5	5	15	5,0
4,5	3.7	9	-	-	14	4,5
4,0	3.8	8	4	4	13	4,0
3,5	3.9	7	-	-	12	3,5
3,0	4.0	6	3	3	11	3,0
2,5	4.1	5	-	-	10	2,5
2,0	4.2	4	2	2	9	2,0
1,5	4.3	3	-	-	8	1,5
1,0	4.4	2	1	1	7	1,0
0,5	4.5	1	-	-	6	0,5

Контрольные нормативы
Группы начальной подготовки 2 года обучения

Балл	Бег 20 м (сек)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягив ание в висе (раз)	Угол в упоре на брусьях (сек.)	Ходьба в стойке на руках (м)	Шпагат любой (оценка)
10,0	4,0	160	10	30	10	10,0
9,5	4,1	155	-	28	-	9,5
9,0	4,2	150	9	26	9	9,0
8,5	4,3	145	-	24	-	8,5
8,0	4,4	140	8	22	8	8,0
7,5	4,5	135	-	20	-	7,5
7,0	4,6	130	7	18	7	7,0
6,5	4,7	125	-	16	-	6,5
6,0	4,8	120	6	14	6	6,0
5,5	4,9	115	-	12	-	5,5
5,0	5,0	110	5	10	5	5,0
4,5	5,1	100	-	9	-	4,5
4,0	5,2	95	4	8	4	4,0
3,5	5,3	90	-	7	-	3,5
3,0	5,4	85	3	6	3	3,0
2,5	5,5	80	-	5	-	2,5
2,0	5,7	75	2	4	2	2,0
1,5	6,0	70	-	3	-	1,5
1,0	6,3	65	1	2	1	1,0
0,5	6,5	60	-	1	-	0,5

Тесты	10,0-9,5	9,0-8,5	8,0-7,5	7,0-6,5	6,0-5,5	5,0-4,5	4,0-3,5	3,0-2,5	2,0-1,5	1,0-0,5
	СФП гимнастов 6-8 лет									
1. Скоростно-силовая подготовленность										
1. Челночный бег 2×10 для 5-6 лет, с	6,0-6,1	6,2-6,3	6,4-6,5	6,6-6,7	6,8-6,9	7,0-7,1	7,2-7,3	7,4-7,5	7,6-7,7	7,8-7,9
2. Бег 20 м, с	3,6-3,7	3,8-3,9	4,0-4,1	4,2-4,3	4,4-4,5	4,6-4,7	4,8-4,9	5,0-5,1	5,2-5,3	5,4-5,5
3. Прыжок в длину с места, см	170-166	165-161	160-156	155-151	150-146	145-136	140-136	135-131	130-126	125-,121
2. Силовая подготовленность										
1. Подтягивание в висе на переклад.	15-14	13-12	11-10	9	8	7	6	5-4	3-2	1
2. Отжимание в упоре на паралл. скамейках (5-6лет)	25-24	23-22	21-20	19-18	17-16	15-14	13-12	11-8	7-4	3-1
3. Поднимание ног в угол в висе на гимнастической стенке (5-6лет), раз	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2	1
4. Отжимание в упоре на брусьях, раз	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2	1
5. Угол в висе на гимн. Стенке (5-6 лет), раз	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
6. Угол в упоре на брусьях, раз	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
7. Поднимание ног из виса углом на гимн. Стенке, раз	15-14	13-12	11-10	9	8	7	6	5-4	3-2	1

Тесты	10,0-9,5	9,0-8,5	8,0-7,5	7,0-6,5	6,0-5,5	5,0-4,5	4,0-3,5	3,0-2,5	2,0-1,5	1,0-0,5
3. Гибкость										
Два шагата, мост, наклон вперед сидя (сбавки за ошибки)	0,0-0,5	1,0-1,2	1,4-1,6	1,8-2,0	2,2-2,4	2,5-2,6	2,7-2,8	2,9-3,0	3,1-3,2	3,3-3,5
4. Выносливость										
Стойка на голове и руках, с	30-25	24-18	17-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-2	1
СФП гимнастов 9-10 лет										
1. Скоростно-силовая подготовленность										
1. Бег 20 м с	3,4-3,5	3,6-3,7	3,8-3,9	4,0-4,1	4,2-4,3	4,4—4,5	4,6-4,7	4,8-4,9	5,0-5,1	5,2-5,3
2. Прыжок в длину с места, см	210-205	204-195	194-185	184-175	174-165	164-155	154-145	144-135	134-125	124-115
3. Лазание по канату, с	9,2-9,8	9,9-10,4	10,3-11,2	11,3-12,0	12,1-12,8	12,9-13,5	13,6-13,9	14,0-14,3	14,4-14,7	14,8-15,0
4. Стойка согн. (Спичак) ноги врозь на брусках для 9 лет	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
5. Высокий угол на брусках	15-14	13-12	11-10	9-8	7	6	5	4	3	2-1
6. Стойка согн. ноги вместе	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
7. Подъем силой на кольцах	7	6	6	5	5	4	4	3	2	1
8. Горизонтальный вис на кольцах	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5	4	3	2	1
9. Стойка силой на брусках	8	7	6	5	4	4	3	3	2	1

Тесты	10,0-9,5	9,0-8,5	8,0-7,5	7,0-6,5	6,0-5,5	5,0-4,5	4,0-3,5	3,0-2,5	2,0-1,5	1,0-0,5
3. Гибкость										
Два шагата, мост, наклон вперед сидя (сбавки за ошибки)	0,0-0,5	1,0-1,2	1,4-1,6	1,8-2,0	2,2-2,4	2,5-2,6	2,7-2,8	2,9-3,0	3,1-3,2	3,3-3,5
4. Выносливость										
Стойка на голове и руках, с	30-25	24-18	17-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-2	5-2
СФП гимнастов 9-10 лет										
1. Скоростно-силовая подготовленность										
1. Бег 20 м с	3,4-3,5	3,6-3,7	3,8-3,9	4,0-4,1	4,2-4,3	4,4-4,5	4,6-4,7	4,8-4,9	5,0-5,1	ГИМНАСТОВ 4,2-4,3 4,2-4,25
2. Прыжок в длину с места, см	210-205	204-195	194-185	184-175	174-165	164-155	154-145	144-135	134-125	СИЛОВАЯ 124-115 4,2-4,25
3. Лазание по канату, с	9,2-9,8	9,9-10,4	10,3-11,2	11,3-12,0	12,1-12,8	12,9-13,5	13,6-13,9	14,0-14,3	14,4-14,7	14,8-15,0 134-125
4. Стойка согн. (Спичаг) ноги врозь на брусках для 9 лет	10	9	8	7	6	5	4	3	2	11,9-12,2
5. Высокий угол на брусках	15-14	13-12	11-10	9-8	7	6	5	4	3	ПОДГОТОВЛЕН 2-1
6. Стойка согн. ноги вместе	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1-1 2-1
7. Подъем силой на кольцах	7	6	6	5	5	4	4	3	2	1-1 2-1
8. Горизонтальный вис на кольцах	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5	4	3	2	1
9. Стойка силой на брусках	8	7	6	5	4	4	3	3	2	1

1,0-0,5	Тесты	Баллы	10,0-9,5	9,0-8,5	8,0-7,5	7,0-6,5	6,0-5,5	5,0-4,5	4,0-3,5	3,0-2,5	2,0-1,5
	6. Подъем силой на кольцах		10	9	8	7	6	5	4	3	2
1	Два шагага, мост, наклон вперед сидя (сбавки за ошибки)		0,0-0,4	0,5-0,9	1,0-1,4	1,5-1,9	2,0-2,4	2,5-2,9	3,0-3,4	3,5-3,9	4,0-4,4
2-1	1. Круги двумя на коне, раз		50-41	40-35	34-31	30-27	26-23	22-19	18-15	14-11	10-7
1	2. Стойка на руках на полу, с		70-63	62-55	54-47	46-39	38-31	30-23	22-15	14-9	8-3
1	3. Стойка на руках на кольцах, для 12лет, с		20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3
2. Гибкость											
3,7-4,0	1. Бег 20 м с		3,2-3,29	3,3-3,39	3,4-3,49	3,5-3,59	3,60-3,69	3,7-3,79	3,8-3,89	3,9-3,99	4,0-4,09
	2. Прыжок в длину с места, см		240-231	230-221	220-211	210-201	200-191	190-181	180-171	170-161	160-151
	3. Лазание по канату, с		6,8-7,1	7,2-7,5	7,6-7,9	8,0-8,3	8,4-8,7	8,8-9,1	9,2-9,5	9,6-9,9	10,0-10,3
4-2	1. Стойка согн. (Спичаг) на бр-х		12-11	11-10	10-9	9-8	8-7	7-6	5-4	4-3	3-2
4-2	2. Высокий угол на пмосте		20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3
4-2	3. Горизонтальный упор на брусках		8-7	7-6	6-5	5-4	4-3	3	3	2	2

Тесты	10,0-9,5	9,0-8,5	8,0-7,5	7,0-6,5	6,0-5,5	5,0-4,5	4,0-3,5	3,0-2,5	2,0-1,5
Баллы									
1. Бег 20 м с	3,00-3,09	3,1-3,19	3,2-3,29	3,3-3,39	3,4-3,49	3,5-3,59	3,6-3,69	3,7-3,79	3,8-3,89
2. Прыжок в длину с места, см	280-271	270-261	260-251	250-241	240-231	240-231	230-221	210-201	200-191
3. Лазание по канату, с	5,5-5,8	5,9-6,2	6,3-6,6	6,7-7,0	7,1-7,4	7,5-7,8	7,9-8,2	8,3-8,6	8,7-9,0
1. Стойка согн. (Спичаг) на бр-х	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3	2
2. Горизонтальный упор на брусьях	15	14	13	12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-2
3. Стойка прогнувшись (бланш) на кольцах	10	9	8	7	6	5	4	3	2
4. Горизонтальный вис спереди на кольцах	16	15	14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-2
5. Упор руки в стороны,	13,0-12,1	12,-11,1	11,0-10,1	10,0-9,1	9,0-8,1	8,0-7,1	7,0-6,1	6,0-5,1	5,0-4,1
6. Стойка силой с плеч, на брусьях	20-19	18-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3
Два шпагата, мост, наклон вперед сидя (сбавки за ошибки)	0,0-0,4	0,5-0,8	0,9-1,2	1,3-1,6	1,7-2,0	2,1-2,4	2,5-2,8	2,9-3,2	3,3-3,6
1. Круги на теле коня поперек, раз	90-81	80-71	70-61	60-51	50-41	40-31	30-21	20-11	10-6
2. Стойка на руках на кольцах	60-55	54-49	48-43	42-37	36-31	30-25	24-19	18-13	12-7

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Литература.

1. Абрамова О.А., Акопян А.О., Дахновский В.С. Психологическая подготовка к соревнованиям. // Детский тренер, 2006 №2, с 64-71.
2. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006. – С 147.
3. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М.: ФиС, 2003.
4. Беспутчик В. Г., Рейлин В. Р. Аэробика на все вкусы // Спорт в школе. – 2001. - №8 – С. 6 - 8.
5. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – С. 3 – 5.
6. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001. – С. 3 – 5.
7. Веденева И. В. Будь молодой и грациозной. - М.: Молодая гвардия, 1986. – С. 84-86.
8. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //Теория и практика физической культуры. – М., 1993. - № 5. – С. 41.
9. Гавердовский Ю. К., Матвеев А. П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н., Петрова Т. В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. – М.: Дрофа, 2000. – С. 54 – 56.
10. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – М., Терра - спорт, 2002.- 512 с.
11. Гимнастика. Учебник для студ. высш. пед. учебн. заведений. М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; Под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова.- 2-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2002.- 448 с.
12. Димитрова Ж. Аэробная гимнастика для всех. //Спорт за рубежом. – М.: ФиС, 1986. - №1 - С. 10-12.
13. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. – М.: Просвещение, 1987. – С. 218.
14. Казачек В. П., Войтенко Т. А. Ритмическая гимнастика.//Методические рекомендации – Фрунзе, 1985 - С. 18.
15. Киевская О. Г. Влияние занятий ритмической гимнастикой на физическое состояние детей 7-8 лет, проживающих в условиях Кольского заполярья: Дисс. Канд .пед. наук – СПб, 2001 - С. 164.
16. Крючек Е. С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. - С-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994 - С.4.
17. Крючек Е. С. От удовольствия к мастерству и авторитету.//Гимнастический мир Санкт-Петербурга. – 1999. - №1. - С. 11.
18. Кудра Т. А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учебное пособие /Т. А. Кудра. – Владивосток: МГУ им. адмирала Г. И. Невельского, 2001. – 120 с.
19. Лисицкая Т. С., Ростовцева М. Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика: Методика и физическое воздействие //Гимнастика: Сб. статей. – 1985. - № 1. - С. 29.
20. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 1999 - С. 3-4.
21. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006. – С. 74 – 79.

22. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на-Дону: Феникс, 2002 - С. 79; 81 – 83.
23. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать /Н.Г.Озолин.- М.: Астрель: АСТ, 2006.-863 с.
24. Психопедагогика спорта [Текст]. / Г.Д. Горбунов. – 2-е изд., перераб. и доп., – М., Советский спорт, 2006.-296с
25. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.
26. Теория и методика физической культуры: Учебник для высш. спец. физкультурных учебных заведений. М.: РГАФК, 2002.
27. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов.- 3-е изд., стер.- М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 480 с.
28. Шипилина И.А. Хореография в спорте./ Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте»- Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Абрамова О.А., Акопян А.О., Дахновский В.С. Психологическая подготовка к соревнованиям. // Детский тренер, 2006 №2, с 64-71.
2. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. М., «Физкультура и спорт», 1984
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд.2-е, испр. и доп. – Олимпия Пресс, 2005. – 528 с., ил.
- 4 Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. – М.: Советский спорт, 2005. – 420 с.
5. Хекалов Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция: Учебное пособие.- 2-е изд.- М.: Советский спорт, 2003.- 64 с.

Интернет – источники:

1. Сайт Федерации спортивной гимнастики России <http://sportgymrus.ru>

