

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол №4 от 24 мая 2017 г.



**Дополнительная предпрофессиональная программа
физкультурно-спортивной направленности по спортивной гимнастике**

Возраст обучающихся: 6-16 лет
Срок реализации программы – 10 лет

Рецензент:
Соколова Татьяна Вячеславовна,
зам. директора по учебно-
воспитательной работе МАУ ДО
ДЮСШ
Русинова Оксана Александровна,
инструктор-методист МАУ ДО ДЮСШ

Авторы-составители:
Лутфурахманова Т.В., тренер-
преподаватель
Самолук О.А., тренер-
преподаватель
Орлова А.Г. тренер-преподаватель

г.Красноуфимск,
2017 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. Пояснительная записка.....	3
II. Учебный план.....	6
III. Методическая часть	8
IV. Система контроля и зачетные требования	38
V. Перечень информационного обеспечения	43

І. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности по спортивной гимнастике ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа составлена для обучающихся муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школы» на основе следующих документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012г.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ №1008 от 29.08.2013г. «Об утверждении и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Распоряжением Правительства №1726-р от 04.09.2014г. Концепция развития дополнительного образования детей.
4. Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ от 04.12.2007г., ФЗ от 09.06.2015 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ»».
5. Приказами Минспорта России:
 - № 730 от 12.09.2013г. «О федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программа в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам»,
 - № 731 от 12.09.2013 «О порядке приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»,
 - №1125 от 27.12.2013г. «Об особенностях организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
 - № 227 от 17.03.2015 «Об Единой всероссийской спортивной квалификации».
6. Постановление №41 от 04.07.2014г. «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 для образовательных организаций дополнительного образования я детей».
7. Устава МАОУ ДО ДЮСШ, образовательной программы МАОУ ДОД ДЮСШ.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: с 6 до 16 лет, не имеющие медицинских противопоказаний.

Данная программа составлена для детей групп начальной подготовки и тренировочных групп девочек с учетом физиологических, психических и индивидуальных особенностей развития.

Группы начальной подготовки комплектуются в отделении спортивной гимнастики с учетом проявленных способностей к гимнастике, при наличии допуска врача. Возрастной критерий отбора являются дети младшего школьного возраста. Этому возрасту характерна высокая активность и

подвижность, а также интенсивность роста детского организма. Занятия спортивной гимнастикой помогают ребенку разносторонне проявить себя, раскрыть творческий потенциал. Формирование у детей двигательных умений и навыков, воспитание физических качеств и психических свойств осуществляется в полном соответствии с закономерностями периодизации онтогенеза.

Сроки реализации программы 8 лет: программа рассчитана на детей и подростков от 6 до 14 лет.

Форма обучения – очная.

Организация занятий по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки – 2 года (6-8 лет)
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – 2 года (8-10 лет).
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – 4 года (10-14 лет).

Образовательный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы. Продолжительность одного часа занятия 45 минут.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на один год.

Цель: создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе по избранному виду спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Задачи:

- личностные - формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни и т.п.;
- метапредметные - развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности и т.п.;
- образовательные (предметные) - развитие познавательного интереса к чему-либо, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков, компетенций и т.п.

Формулировки задач должны быть соотнесены с прогнозируемыми результатами.

Планируемый результат:

Этап 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.

Тренировочный этап (этап базовой подготовки)

- 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.

Тренировочный этап (этап 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.

Основными формами осуществления подготовки по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Таблица 1

Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст детей для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество детей в группах, проходящих обучение

Этапы подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное кол-во обучающихся в группе
Этап начальной подготовки	1 год	6-7	8-15
	2 год	6-7	8-15
Тренировочный этап (период базовой подготовки)	1 год	7-8	5-10
	2 год	8-9	5-10
Тренировочный этап (период спортивной специализации)	3 год	9-13	5-10
	4 год	9-13	5-10
	5 год	9-13	5-10
	6 год	9-13	5-10

II. Учебный план

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки (%)

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки, год обучения							
		начальной подготовки		тренировочный этап					
				базовой подготовки		период спортивной специализации			
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теория и методика физической культуры и спорта	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
2	Общая физическая подготовка	25%	25%	15%	15%	15%	15%	15%	15%
3	Избранный вид спорта	63%	63%	65%	65%	65%	65%	65%	65%
3.1.	Техническая подготовка	47%	47%	42%	42%	42%	42%	42%	42%
3.2	Специальная физическая подготовка	13%	13%	20%	20%	20%	20%	20%	20%
3.3.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1.5%	2%	2%	2%	2.2%	2%	2%	2%
3.4	Контрольные нормативы	1.5%	1%	1%	1%	0.8%	1%	1%	1%
4	Самостоятельная работа, работа по индивидуальным планам	2%	2%	5%	5%	5%	5%	5%	5%
5	Хореография	5%	5%	10%	10%	10%	10%	10%	10%
	Общее количество часов	276	414	552	552	736	828	828	828

Таблица 3

Учебный план на 46 недель

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки, год обучения							
		начальной подготовки		тренировочный этап					
				базовой подготовки		период спортивной специализации			
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теория и методика физической культуры и спорта	13	20	28	28	36	41	41	41
2	Общая физическая подготовка	69	104	83	83	110	124	124	124
3	Избранный вид спорта	174	261	358	358	479	539	539	539
3.1.	Техническая подготовка	130	195	232	232	310	349	349	349
3.2	Специальная физическая подготовка	36	54	110	110	147	166	166	166
3.3.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	4	8	10	10	16	16	16	16
3.4	Контрольные нормативы	4	4	6	6	6	8	8	8
4	Самостоятельная работа, работа по индивидуальным планам	6	8	28	28	37	41	41	41
5	Хореография	14	21	55	55	74	83	83	83
	Общее количество часов	276	414	552	552	736	828	828	828

III. Методическая часть

ДЮСШ организует работу с детьми в течение всего календарного года. Учебный год начинается 1 сентября. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы, и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха (переходный период). По окончании учебного года количественный состав групп начальной подготовки может составлять 50%. С 1 июня по 31 августа, а также в дни каникул работа учреждения ведется с переменным составом учащихся. В переходный период разрешается снижение учебной нагрузки, начиная с тренировочного этапа до 50%.

Режим работы ДЮСШ: ежедневно с 9.00 до 20.00.

Организация тренировочного процесса с учащимися осуществляется в соответствии с расписанием занятий. Расписание занятий составляется с учетом санитарно-гигиенических норм и требований (СанПиН 2.4.4.1251-03 №41 от 04.07.2014г.), возможностей педагогов, детей и занятости залов. В течение года расписание может корректироваться в связи с производственной необходимостью.

Продолжительность одного часа занятия 45 минут с перерывом 5-10 минут в середине занятия в соответствии с п.8.5. СанПиН 2.4.4.3172-14.

Таблица4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Норматив	Этапы подготовки, год обучения							
	начальной подготовки		тренировочный этап					
			базовой подготовки		период спортивной специализации			
	1	2	3	4	5	6	7	8
Выполнение программных материалов	ОФП СФП 3юн.	ОФП СФП 2юн.	ОФП СФП 1юн.	ОФП СФП 3р-д	ОФП СФП 2р-д	ОФП СФП 2р-д	ОФП СФП 1р-д	СФП 1р-д- КМС
Количество часов в неделю	6	9	12	12	16	18	18	18
Общее количество в год	276	414	552	552	736	828	828	828

СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Гимнастика - технически сложный вид спорта, успехи в котором во многом зависят не только от двигательных способностей, моторного таланта спортсмена, его физической трудоспособности, но и от мыслительной работы, знания основ теории и методики подготовки в спортивной гимнастике.

Основными задачами теоретической подготовки в гимнастике являются: освоение знаний по технике упражнений, закономерностей обучения движениям, научных основ формирования физических, психофизических и психических качеств, принципов и методов управления спортивной формой, планирования и контроля нагрузок, основ врачебного контроля и самоконтроля, построения режима работы и отдыха, правил личной гигиены, закаливания, принципов питания в спорте. Для гимнастов важны также навыки составления комбинаций произвольных упражнений, их оценки, значение принципов и правил судейства.

Методика теоретической подготовки и воспитания культуры занимающихся включает в себя использование всех доступных тренеру и спортсмену средств и форм деятельности, содействующих активизации и повышению эффективности их мышления, расширению теоретической подготовленности и повышению профессиональной и общей культуры.

К основным средствами формам теоретической подготовки (как для гимнастов, так и самого тренера) относятся: специальные теоретические занятия, «информации», просмотры, беседы и обсуждения, дискуссии, диспуты, использование средств массовой информации, наблюдения на соревнованиях, общение с товарищами, спортсменами различной квалификации, чтение и самостоятельная работа над книгой, публикациями по спорту, «рассуждения» и мысленные упражнения, домашняя работа над документами и доступные научные изыскания, использование средств массовой информации и современных научных технологий - периодической печати, радио и телевидения, компьютера, интернета.

Практическое решение задач, связанных с теоретической подготовкой гимнастов, сводится к трем основным методическим формам.

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

Другая (принципиально необходимая, но неоправданно мало используемая в гимнастике) форма работы - специальные теоретико-методические занятия, для которых должно отводиться время в

еженедельном расписании, например - в «разгрузочные» дни. Тематика данных занятий может быть весьма разнообразной и охватывает все основные проблемы подготовки гимнастов и гимнасток: планирование и контроль тренировочного процесса, тренировочные нагрузки, техника упражнений, вопросы психологии учебно-тренировочного и соревновательного процесса, ведение личной документации, дневника и др. Все занятия такого рода должны проводиться тренером или, по необходимости, приглашенным специалистом. В частности, проблемы медицинского, функционального контроля и самоконтроля, первой медицинской помощи, профилактики, гигиены, закаливания и др. должны освещаться при участии врача.

Третья форма, содействующая теоретико-методическому совершенствованию - самостоятельная работа занимающихся по анализу, прежде всего, собственного учебно-тренировочного и соревновательного процесса. Это означает, в частности, грамотное ведение личного дневника, записей, отражающих особенности учебно-тренировочных занятий, контроль элементов подготовленности, объем и интенсивность нагрузок, понимание техники движений, особенностей обучения, результаты соревнований.

Для занимающихся гимнастикой важно и общее эстетическое развитие. Поэтому весьма желательно посещение музеев, выставок, картинных галерей, памятников архитектуры, концертов серьезной музыки, театров и др. Наконец, тренер и взрослеющие спортсмены должны уметь работать с книгой, иметь, по возможности, личные библиотеки (библиотечки), фонотеки, видеоматериалы по спорту.

1. Техника безопасности на занятиях спортивной гимнастики. Правила поведения в гимнастическом зале. занятия в зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с дирекцией школы;

- вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя;
- установка и переноска снарядов в зале разрешается только по указанию преподавателя;
- при выполнении упражнений должна быть обеспечена соответствующая страховка, самостраховка;
- выход учащихся из зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя;
- в гимнастическом зале не разрешается заниматься на снарядах без преподавателя или тренера;
- преподаватель при изучении элементов и комбинаций должен объяснить учащимся правила страховки и меры предупреждения возможных травм;
- после занятий все снаряды должны быть аккуратно поставлены на места хранения, согласно схеме.

2. История развития избранного вида спорта.

- Краткие сведения об истории гимнастики
- Советская школа гимнастики
- Лучшие гимнасты России
- Участие советских и российских гимнастов на международных соревнованиях.

3. Гигиена и закаливание. Режим и питание спортсменов.

Понятие о гигиене: гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Правила личной гигиены: поддержка личной чистоты тела, содержание в порядке спортивной формы. Гигиена мест занятий спортивной гимнастикой. Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных достижений. Средства закаливания. Закаливание солнцем, водой, воздухом. Сон. Питание.

4. Меры предупреждения спортивного травматизма.

Краткие сведения о спортивных травмах. Причины травматизма. Основные меры предупреждения травматизма. Виды страховки и помощи при выполнении гимнастических упражнений. Оказание первой помощи.

5. Терминология гимнастических упражнений. Основные термины изучаемых элементов упражнений. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины упражнений на снарядах. Термины акробатических и хореографических упражнений.

6. Психологическая подготовка гимнастов.

В психологическую подготовку входят:

- базовая психологическая подготовка
- психологическая к тренировкам
- психологическая к соревнованиям (соревновательную, которая в свою очередь подразделяется на подсоревновательную и постсоревновательную).

7. Влияние физических упражнений на организм

- средства физического воспитания
- форма физического упражнения
- содержание физического упражнения
- оздоровительное значение,
- образовательная роль,
- влияние на личность

8. Антидопинговые правила

- виды допинга
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований
- ответственность за противоправное влияние);

9. Средства и методы развития физических качеств

- определения физических качеств
- средства воспитания физических качеств
- методы воспитания: строго регламентируемого упражнения, соревновательный метод, игровой.

10. Физическая нагрузка и способы регулирования

- определение «физическая нагрузка», объем нагрузки, интенсивность нагрузки
- показатели нагрузки: ЧСС, внешние признаки утомления
- методические положения: адекватность нагрузок, постепенность повышения нагрузки
- соответствие нагрузок полу, возрасту, физической подготовленности

11.Строение и функции организма человека.

Анатомия человека. Функции скелетно-мышечной системы

12. Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка.

Спортивная форма. Виды гимнастического многоборья. Требования к инвентарю и оборудованию.

13. Правила судейства соревнований по спортивной гимнастике

Правила поведения гимнасток на соревнованиях. Права и обязанности судей. Организация судейства. Требования к выполнению элементов.

Таблица 5

Тематический план теоретической подготовки обучающихся групп начальной подготовки

№ п/п	Темы занятий	Этап начальной подготовки	
		1	2
1.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале как профилактика травматизма.	2	2
2.	Спортивная форма гимнасток	1	1
3.	История развития спортивной гимнастики	1	1
4.	Виды гимнастического многоборья	1	1
5.	Гигиена и закаливание.	1	2
6.	Основные термины изучаемых элементов упражнений	1	2
7.	Влияние физических упражнений на организм.		1
8.	Строение и функции организма человека	1	1
9.	Требования к выполнению элементов.	2	2
10.	Средства и методы развития физических качеств		1
11.	Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка.	1	2
12.	Изучение техники гимнастических упражнений	2	2
13.	Правила поведения гимнасток на соревнованиях		1
14.	Термины акробатических и хореографических упражнений		1
	Итого часов год:	13	20

Тематический план теоретической подготовки
обучающихся тренировочного этапа (базовой подготовки)

№ п/п	Темы занятий	Тренировочный этап (базовой подготовки)	
		1	2
1.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале как профилактика травматизма.	2	2
2.	Спортивная форма гимнасток	1	1
3.	Страховка и самостраховка	1	1
4.	История развития спортивной гимнастики	1	1
5.	Виды гимнастического многоборья	1	1
6.	Гигиена и закаливание.	2	2
7.	Меры предупреждения спортивного травматизма.	1	1
8.	Основные термины изучаемых элементов упражнений	2	2
9.	Влияние физических упражнений на организм.	1	1
10.	Строение и функции организма человека	1	1
11.	Требования к выполнению элементов.	2	2
12.	Средства и методы развития физических качеств	1	1
13.	Оборудование, инвентарь спортивной гимнастики.	2	2
14.	Изучение техники гимнастических упражнений	2	2
15.	Правила поведения гимнасток на соревнованиях	2	2
16.	Физическая нагрузка и способы регулирования	1	1
17.	Антидопинговые правила	1	1
18.	Режим и питание спортсменов.	1	1
19.	Психологическая подготовка гимнастов.	1	1
20.	Термины акробатических и хореографических упражнений	2	2
	Итого часов год:	28	28

Таблица 7

Тематический план теоретической подготовки
обучающихся тренировочного этапа (периода спортивной
специализации)

№ п/п	Темы занятий	Тренировочный этап			
		1	2	3	4
1.	Техника безопасности и правила поведения в спортивном зале как профилактика травматизма.	2	2	2	2
2.	Спортивная форма гимнасток	1	2	2	2
3.	Страховка и самостраховка	2	2	2	2
4.	История развития спортивной гимнастики	2	2	2	2
5.	Виды гимнастического многоборья	1	1	1	1
6.	Гигиена и закаливание.	2	2	2	2
7.	Меры предупреждения спортивного травматизма.	2	2	2	2
8.	Основные термины изучаемых элементов упражнений	2	2	2	2
9.	Влияние физических упражнений на организм.	1	2	2	2
10.	Строение и функции организма человека	2	2	2	2
	Функции скелетно-мышечной системы	1	1	1	1
11.	Требования к выполнению элементов.	2	2	2	2
12.	Средства и методы развития физических качеств	1	2	2	2
13.	Оборудование, инвентарь спортивной гимнастики.	1	1	1	1
14.	Изучение техники гимнастических упражнений	2	2	2	2
15.	Правила судейства соревнований по спортивной гимнастике	2	2	2	2
	Организация судейства соревнований	2	2	2	2
16.	Физическая нагрузка и способы регулирования	1	2	2	2
17.	Антидопинговые правила	1	2	2	2
18.	Режим и питание спортсменов.	2	2	2	2
19.	Психологическая подготовка гимнастов.	2	2	2	2
20.	Термины акробатических и хореографических упражнений	2	2	2	2
	Итого часов год:	36	41	41	41

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

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.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех возрастных групп)

1. Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости:
Строевые упражнения.
Общие развивающие упражнения без предметов.
Общие развивающие упражнения с предметами.
Гимнастические упражнения.
Акробатические упражнения.
Подвижные игры.
Легкоатлетические упражнения.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Упражнения для развития быстроты:
- упражнения на развитие быстроты движений (старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения), упражнения на развитие быстроты выполнения технических приемов (игры и игровые задания).

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:
- основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с околопредельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

3. Упражнения для развития специальной выносливости:
- бег с максимальной скоростью 15-20 метров,
- челночный бег, прыжки в длину и высоту с места,
- лазание по канату на время.
- игры и игровые задания,
- прыжки через скакалку в быстром темпе,
- выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени.

4. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила):
- прыжки, напрыгивания, спрыгивания,
- упражнения с небольшим отягощением,
- челночный бег с ускорением.

5. Упражнения для развития ловкости:
- кувьрки, перевороты, повороты,

- эстафеты с элементами акробатики,
 - подвижные игры,
 - выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений,
 - зеркальное выполнение упражнений,
 - упражнения на координацию (ходьба по бревну).
6. Упражнения для развития гибкости:
- наклоны и повороты
 - упражнения на растягивание,
 - прогибания,
 - сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.)
 - вращения и махи.

СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. Развитие гибкости.

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

2. Развитие силы.

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

3. Развитие координации движений.

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

4. Работа на снарядах.

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

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

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, вперед
- «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 – держать три счета
 - соскок махом назад
- 3. Бревно
 - ходьба из различных исходных положений
 - связка шагов
 - кувырок вперед или назад
 - соскок прогнувшись
- 4. Опорный прыжок
 - наскоки на горку матов (70 см)
 - соскок прогнувшись

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ЭТАПА ОБУЧЕНИЯ

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 1800 (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

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1,2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (базовая подготовка)

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.
- отработка в/упражнений под музыкальное сопровождение.

2. Развитие силы.

Общая физическая подготовка (ОФП)

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

Специальная физическая подготовка (СФП)

- лазание по канату на время.
- бег с ускорением 15-20 метров.
- спичаг (количество)
- стойка на руках (на время).
- угол в вися 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 ковре, удержание 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.

ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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)

ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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 (минимум 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)

**ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП
ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
(периода спортивной специализации)**

1. Развитие активной гибкости.

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

2. Развитие силы.

Углублённое развитие специальных физических качеств.

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине.
- 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, удержание нужной позы в течение 10-15 секунд.
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.
- пристенная стойка на руках в течение 30 секунд;
- стойка на руках на время;
- повороты в стойке на руках плечом вперёд, плечом назад, на 360, 720 и более градусов.

4. Работа на снарядах.

Батутная подготовка

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

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 1800 (рондат) – сальто в группировке

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ЧЕТВЕРТОГО, ПЯТОГО И ШЕСТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (периода спортивной специализации)

1. Развитие активной гибкости.

- работа у станка с тренером-преподавателем.
- 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.

2. Развитие силы.

Углублённое развитие специальных физических качеств.

- лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине 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, удержание нужной позы в течение 20 секунд.
- удержание стойки на руках при помощи тренера в положении наклона 45 градусов.
- пристенная 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 вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись.
- сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.
- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180, 360 градусов.

ЧЕТВЕРТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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 450)
- 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 2сек.
- 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

ПЯТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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 450)
- 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 2сек.
- 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

ШЕСТОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

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 1/2 на двух ногах разрешаются потому, что это двигающиеся 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

ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Хореография, как компонент технической подготовки, важна для процесса подготовки гимнастов. Без систематической работы на основе классической хореографии (в особенности на начальных этапах подготовки) в настоящее время невозможно воспитание гимнаста достаточно высокого класса, владеющего основами гимнастического стиля, должной культурой движения, необходимой не только при исполнении вольных упражнений, но и при работе на любом гимнастическом снаряде.

Основными средствами хореографической подготовки в спортивной гимнастике: движения классического танца, джазовый танец, элементы современного танца, а также так называемая партнерная хореография.

В классическом танце условно выделяются две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные).

Подготовительные упражнения содействуют освоению техники классического танца и основных, сложных движений, определяющих содержание классического балета.

- Приседания (плие)
- Выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпль)
- Выставление ноги на носок с одновременным полуприседом на опорной (батман тандю сутеню)
- Выставление ноги с последующим приседом на двух (батман тандю деми плие)
- Малые махи (батман тандю жэтэ)
- Резкое сгибание и разгибание голени (батман фразэ)
- Махи (гран батман жэтэ)

Основные упражнения включают в себя равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Джазовый танец

Специфика джазового танца определяется принципом полицентрики-полиритмики, отличающим его от европейского танца. Для последнего характерен «центральный контроль» за телом, который требует от танцора удержания туловища выпрямленным, закрепощенным, с повышенным тонусом мышц брюшного пресса и ягодичных мышц. Это позволяет уверенно выполнять вращения, удерживать равновесие, создает предпосылки для чистоты и точности движений. В противовес этому движения в джазовом танце выходят как бы из различных центров, части тела двигаются «независимо друг от друга», часто с одинаковыми скоростями и амплитудой, что требует особенно высокой координации движений.

Современный танец

Вносят в подготовку гимнастов большое стилевое, художественное разнообразие, помогают раскрыть индивидуальность спортсменки, развить свободу движений, непосредственность и легкость исполнения, обогатить пластический язык вольных упражнений.

Партнерная хореография

Стилизованные движения классической хореографии, необычность которых обусловлена исходным положением движения. Это положения лежа на спине, животе, в седах, упорах. Многие элементы выполняются в соединениях с общеобразовательными упражнениями на силу, гибкость. Положительной стороной партнерной хореографии является возможность уменьшить статическую и динамическую нагрузку на опорные звенья, в первую очередь, на стопы, спину.

При переводе упражнений в партер уменьшаются боли в области спины, уменьшается риск получения травм, плоскостопия.

Основными средствами партнерной хореографии являются:

- стилизованные движения классической хореографии: деми и гран плие в положении лежа на спине, ноги вверх, пассе сидя, лежа...

- хореография модерн

- некоторые движения гимнастики йоги

- силовые упражнения фитнес-гимнастики

- упражнение на растягивание

- элементы «системы Пилатеса»

Партнерная хореография может проводиться в форме как самостоятельного занятия, так и составлять часть смешанного типа в его конце или начале, заменяя при этом упражнения у опоры

Материал для групп НП

Классический танец

1. постановка правильной осанки лицом к опоре, боком к опоре, на середине зала.

Упражнения у опоры.

2. изучение позиций

3. переход из I во II, из I в III

4. основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья

5. подъемы на полупальцы

6. деми плие, гран плие по 1-й, 11-й свободным позициям.

7. батман тандю сэмпль вперед, назад, в сторону, крестом.

8. батман тандю деми плие.

9. батман тандю жэтэ вперед, назад, в сторону, крестом.

10. гран батман жэтэ- высокие махи

11. прыжки по основным позициям классического танца, со сменой позиции ног лицом к опоре

12. выпады лицом к опоре

13. наклоны вперед, назад, в стороны (пор-де-бра)

Партнерная хореография

1. Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп

2. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног

3. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу(в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки

4. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх

5. Сед м прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую на пол (выворотное), выпрямить вперед (и.п.), тоже с другой ноги

6. в положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассэ)

7. то же, но в упорах на предплечьях

8. сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга, захват руками стоп, наклон вперед согнувшись (круглая спинна)

9. то же с прямой спиной, руки вперед

10. в стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре

11. из упора на коленях, спина округлена, голова вниз, прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа

12. лежа на животе поднять ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги

13. различные махи из разных исходных положений

Элементы современного танца

- приставные шаги, переменные шаги
- шаги галопа вперед, в сторону, назад
- шаги польки вперед, в сторону, назад

Равновесия, прыжки, повороты

1. Равновесие на двух ногах на полупальцах, на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад

2. Ходьба: с носка, на полупальцах, на полупальцах в полуприседе, выпадами, с махами (гран батман жэтэ)

3. Прыжки по основным позициям классического танца, со сменой позиции ног, скачки с одной на другую

4. Вертикальные прыжки, прыжки с поворотами на 180°

5. Прыжки вертикальные с приходом в глубокий присед

6. Повороты приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом, шэнэ в медленном темпе.

Классический танец

Изучение IV и V свободных позиций ног, I и II выворотных.

Упражнения у опоры.

1. деми плие, гран плие с движениями руками по основным позициям рук.

2. различные сочетания батман тандю и батман жэтэ, в различном ритмическом сочетании.

3. освоение батман фраппэ, батман фондю, рон де жамб пар терр, батман тандю жэтэ пуантэ, положение рассэ, батман дэвлоппэ, гран батман жэтэ руанте

4. растяжки в положении лицом к опоре, в сочетании с полуприседами и наклонами вперед

5. подготовительные упражнения для освоения поворотов – деми плие на одной, другая в сторону, подъем на полупальцы опорной одновременно выпрямляя опорную и сгибая свободную в положении пассе

6. освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры – лицом к опоре

Упражнения на середине

1. различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки

2. сочетание батман тандю с равновесиями и поворотами

3. поворот с наклоном туловища вперед

4. прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, перекидной прыжок, прыжок шагом в аттитюде. Прыжок шагом кольцом

5. выполнение сериипрыжков с поворотом

6. прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в шпагаты

7. прыжки шагом с поворотом

Свободная пластика

1. волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременно, поочередно)

2. взмахи руками

3. волны в стороны

4. обратная волна туловищем

5. целостные волны

Партнерная хореография

1. лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие

2. лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами, в различном сочетании, с захватом ноги руками

3. сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево, вперед

4. в положении лежа на боку рассе, махи в сторону согнутой, прямой ногой

5. в седее ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой. Наклоны вперед

6. сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед

7. сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди поднять ногу назад, опустить в и.п.

8. сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны, удерживать, вернуться в и.п.

9. стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки веред

10. лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу

11. лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и прогнуться, покачивание вперед-назад

12. лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх – назад

13. в упоре на коленях поочередные махи ногами назад...

Современный танец

- комбинация из шагов польки, галопа, шага вальса вперед, в сторону

- танцевальные шаги

Джазовый танец

- наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях
- изолированные движения плечами
- изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу

- то же тазом. Восьмерка тазом

- батман тандю вперед, в сторону, назад, крестом

- батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом

- гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами

Равновесия, прыжки, повороты

- Равновесие нога вперед, в сторону, назад с удержанием руками
- Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, назад, в сторону

- Повороты: шэтэ в быстром темпе

- Повороты на одной ноге другая в положении пассэ на 360°, 540°

- Поворот махом ноги вперед, назад

- Различные сочетания прыжков по основным позициям классического танца

- Прыжок шагом с разбега

- Вертикальные прыжки с поворотами на 180°, 360°, 540°

- Прыжки на месте в группировке с поворотами на 180°, 360°, 540°

- Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами

- Прыжок со сменой прямыми ногами вперед

- С падением в упор лежа

- Сочетание элементов хореографии с акробатическими движениями

Прыжки вертикальные с приходом в глубокий присед

Повороты приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом, шэнэ в медленном темпе.

БАТУТНАЯ ПОДГОТОВКА

Для групп начальной подготовки

- раскачивания на одной, обеих без отрыва от сетки и с минимальными прыжками

- промежуточные прыжки на ногах, с сохранением единого ритма отталкиваний

- прыжки на минимальной высоте с произвольными поворотами налево, направо

- то же, но с нарастающей высотой прыжков и устойчивого ритма

- повороты от опоры на 90, 180, 360°

- прыжок с разведением ног

- прыжок в группировку

Для групп УТГ

прыжки на минимальной высоте с произвольными поворотами налево, направо

- то же, но с нарастающей высотой прыжков и устойчивого ритма
- повороты от опоры на 90, 180, 360°
- прыжок с разведением ног
- прыжок в группировку
- навык форсированного снижения мощности прыжков и остановки
- сальто назад
- сальто вперед
- сальто выпрямившись
- сальто прогнувшись

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Занятия гимнастикой формируют личность человека, его эмоциональную сферу, помогают воспитывать волевые качества. Одновременно с этим спорт связан с преодолением психически весьма сложных состояний, требующих специальной подготовки.

Гимнастика относится к технико-эстетичным видам спорта, специфика которых заключается в управлении движениями собственного тела в зависимости от ранее заданной программы и в искусственности двигательных форм.

Чувственное восприятие гимнаста направлено на собственные ощущения, поэтому благоприятный психотип гимнаста-человек, склонный к контролю своего внутреннего состояния.

Сенсомоторика гимнаста базируется на восприятиях, связанных с мышечно-двигательной, зрительно-вестибулярной и тактильной чувствительностью. Важную роль играет темпо ритм движения.

Требуется концентрация внимания при исполнении упражнений.

Темперамент гимнаста – сильно уравновешенные типы, т.е. сангвинистический и флегматичный.

При выполнении гимнастических упражнений важную роль играет объём внимания и самоконтроль движений.

Следующая особенность- двигательные представления, в форме идеомоторики, т.е. мысленное действие.

Психическая мобилизация структурирована по принципу «от попытки к попытке». Владение навыками сосредоточения на собственных эмоционально-волевых процессах, т.е. борьба с самим собой. Волевые качества являются средством высшей концентрации физических усилий, необходимых для выполнения упражнений с максимально мышечным напряжением.

Работа над сложными упражнениями и многократное выполнение вызывают нервное утомление, что предъявляет требования к воспитанию эмоциональной выносливости.

Высокая степень мотивации без огромного желания тренироваться, стремления к достижению поставленной цели, творческого взаимодействия с

тренером, успех в тренировках и на соревнованиях труднодостижим. Гимнастика требует от занимающихся сложной интеллектуальной работы и соответствующего теоретико-методического совершенствования, в том числе самосовершенствования.

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

- 1.Создание психологического комфорта во время тренировки с каждым учеником.
- 2.Правильная оценка своих побед и возможных поражений, воспитание уверенности в своих силах и стремление к достижению лучшего результата.
- 3.Овладение приёмами внушения и самовнушения, адаптации к ожидаемым условиям, идеомоторной подготовкой к выполнению упражнения.
- 4.Воспитание способности концентрировать внимание и сохранять его на высоком уровне до окончания упражнения.
- 5.Приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения.
- 6.Применение аутогенной тренировки (полное расслабление мышц, достижения состояния покоя).
- 7.Систематическое обращение к соревновательной модели: сокращение разминки, выполнение упражнения на оценку, привлечение зрителей.
- 8.Поощрение удачных исполнений педагогическими средствами-похвалой и др.

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

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнасту вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;

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

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

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

Массаж – универсальное средство общего и локального воздействия. Используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнастов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток.

Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.)

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие, контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать использовать биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинаются на НП этапе и продолжается инструкторско-судейская практика на всех последующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и умение их исправлять.

Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время обучения на УТ этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Учащиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Учащиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки и общеобразовательных школах.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря.

Для учащихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

ПЛАН ЗАНЯТИЙ ПО ПРАВИЛАМ СОРЕВНОВАНИЙ И ИХ ОРГАНИЗАЦИИ, ПО СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКЕ УЧАЩИХСЯ ДЮСШ

1. Обязанности и права участниц, форма участницы
2. Судейская коллегия, роль судей и их обязанности
3. Определение победителей
4. Оценка качества выполнения гимнастических упражнений
5. Сбавки за ошибки в выполнении упражнений
6. Страховка и помощь при выполнении упражнений
7. Общие положения, специальные требования группы трудности и сбавки для отдельных видов многоборья
8. Лучшие гимнасты России
9. Где проходили летние Олимпийские игры 2012 года?
10. Выступление российской сборной на Олимпиаде 2012 года
11. Характер соревнований
12. Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами
13. Программа соревнований
14. Положение о соревнованиях
15. Порядок выступления в соревнованиях команд и участниц

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

I. Общие требования безопасности

К занятиям допускаются учащиеся:

отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;

прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

иметь коротко остриженные ногти;

заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;

бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению;

знать и выполнять настоящую инструкцию.

Гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;

канат не должен иметь порывов и узлов;

бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям занимающихся;

жерди брусьев должны быть сухими и гладкими, без трещин;

перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;

поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервал и дистанцию. Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Учащийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;

снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т. д.);

под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

При переноске матов держитесь за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны. При укладке следите, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой. Вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя.

Устанавливая прыжковые снаряды, выдвигайте ножки поочередно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд.

III. Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

вытирать руки насухо, использовать магнезию;

выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;

при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки ног, пружинисто приседая;

при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом тренеру;

переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным тренером.

Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнения другим учащимся, не отвлекайте и не мешайте ему.

Залезайте и спускайтесь с каната способом, указанным тренером. Не раскачивайте канат, на котором учащийся выполняет упражнение. Не используйте его не по назначению.

Прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучите его и добейтесь уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке.

Выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению.

Перед выполнением опорного прыжка установите гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от ваших возможностей, способностей и подготовленности. Не начинайте выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления. При выполнении опорного прыжка другим учащимся не перебегайте место для разбега. Осуществляйте страховку стоя за снарядом.

Выполняйте вольные и акробатические упражнения на матах или ковре. Перед выполнением упражнения убедитесь, что на ковре или матах нет посторонних предметов или учащихся, которые могут помешать выполнить задание. Во время выполнения упражнений не выбегайте на ковер, не мешайте другим.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учащийся должен:

при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;

с помощью тренера оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;

по распоряжению тренера поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения;

организованно покинуть место проведения занятия;

переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

вымыть с мылом руки.

Таблица 8

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Бревно гимнастическое	штук	1
2	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
3	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
4	Брусья гимнастические женские	штук	1
5	Мостик гимнастический	штук	4
6	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7	Конь гимнастический	штук	1
8	Маты гимнастические	штук	40
9	Батут	штук	1
10	Гантели разной массы	штук	1
11	Дорожка акробатическая нестандартная	штук	1
12	Зеркало настенное	штук	1
13	Канат для лазания диаметром 30 мм	штук	1
14	Козел гимнастический	штук	1
15	Музыкальный центр	штук	1
16	Палка гимнастическая	штук	10
17	Скакалка гимнастическая	штук	20
18	Скамейка гимнастическая	штук	6
19	Стенка гимнастическая	штук	10

IV. Система контроля и зачетные требования

Форма аттестации - сдача контрольных нормативов. Итоги работы подводятся в апреле-мае. В эти сроки проводятся соревнования, испытания по ОФП и СФП. По итогам всех испытаний и педагогических наблюдений в конце учебного года представляется возможность объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям спортивной гимнастикой на этапе предпрофессиональной подготовки.

Результаты тестирования детей помогают изучить особенности их моторного развития и определить необходимые средства и методы физического воспитания. Тестирование позволяет выявить неравномерности в развитии двигательных функций детей, что дает возможность определить причины отставания или опережения в усвоении программы, наметить педагогические приемы, способствующие оптимизации двигательной активности детей в условиях тренировки.

По результатам сдачи контрольных нормативов определяются силовая подготовка и выносливость спортсмена.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по технической подготовке на снарядах. Участие в соревнованиях для выполнения разряда квалификационной программы. В конце учебного года в ДЮСШ создается приказ для присвоения разрядов.

Основанием для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки является освоение программы по предпрофессиональной подготовке и прохождение итоговой аттестации обучающихся.

	И.п. «угол» на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «высокий угол»							не менее 5 раз	не менее 5 раз
	Из стойки на голове и руках отжимание в стойку на руках			за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз
	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях			не менее 5 с.	не менее 5 с.	не менее 5 с			
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре				не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз
Гибкость	И.п. – сед, ноги вместе наклон вперед	фиксация 5 с	фиксация 5 с						
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	фиксация 5 с	расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с						
Выносливость	Стойка на руках на гимнаст ковре			не менее 5 с	не менее 10с	не менее 20 с	не менее 20 с	не менее 30 с	не менее 30 с
	Напрыгивание на скамейку				не менее 40 раз	не менее 50 раз	не менее 50 раз	не менее 50 раз	не менее 50 раз
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа 3юн разряда	Обязательная техническая программа 2юн разряда	Обязательная техническая программа 1юн разряда	Обязател. технич. программа 3 разряда	Обязат.технич.программа 2 разряда	Обязат. технич программа 2разряда	Обязат.технич.программа 1 разряда	Обязат. технич. программа 1 разряда и КМС

	На гимнастической стенке, поднимание ног в положение «высокий угол»				не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз		
	И.п. «угол» на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «высокий угол»							не менее 5 раз	не менее 5 раз
	Из стойки на голове и руках отжимание в стойку на руках			за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз	за 10 сек. не менее 5 раз
	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях			не менее 5 с.	не менее 5 с.	не менее 5 с	не менее 5 с	не менее 5 с	не менее 5 с
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре				не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз	не менее 5 раз
Гибкость	И.п. – сед, ноги вместе наклон вперед	фиксация 5 с	фиксация 5 с						
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине	фиксация 5 с	расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с						
Выносливость	Стойка на руках на гимнаст ковре			не менее 5 с	не менее 10с	не менее 20 с	не менее 20 с	не менее 30 с	не менее 30 с
	Напрыгивание на скамейку				не менее 40 раз	не менее 50 раз	не менее 50 раз	не менее 50 раз	не менее 50 раз
Техническое мастерство		Обязательная техническая программа 3юн разряда	Обязательная техническая программа 2юн разряда	Обязательная техническая программа 1юн разряда	Обязательная техническая программа 3 разряда	Обязательная техническая программа 2 разряда	Обязательная техническая программа 2разряда	Обязательная техническая программа 1 разряда	Обязательная техническая программа 1 разряда и КМС

V. Перечень информационного обеспечения

1. Вайцеховский «Книга тренера» М. ФКиС.
2. Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС.
3. Гавердовский Ю.К., Лисицкая, Т.С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М. «Программа спортивная гимнастика (мужчины, женщины) М. 2005. Советский спорт.
4. Деркач А.А., Исаев А.А. «Педагогическое мастерство тренера» М.1981 ФКиС.
5. Колодницкий Г.А. Музыкальные игры, ритмические упражнения и танцы для детей. Учебно-методическое пособие для воспитателей и педагогов. – М.: Гном-пресс, Новая школа, 1998
6. Лисова Т.М. Основы спортивной акробатики для дошкольников: Методические рекомендации в помощь воспитателям физкультуры и оздоровительной работы. – Курган, 2003.
7. Манина Т.И., Водопьянова Н.Е. «Эта многоликая гимнастика» СП 1989 Лениздат.
8. Маханева М.Д. Воспитание здорового ребенка: пособие для практических работников детских дошкольных учреждений. – М.: АРКТИ, 1997.
9. Менхин Ю.В. «Отбор в спортивной гимнастике» (учебное пособие) Малаховка МОГИФК 1987.
10. Родионенко А.Ф., Розин Е.Ю., Юшин А.Б. «Методика тестирования спортивной подготовленности» Федерация спортивной гимнастики России. - Москва, «Советский спорт» 2012
11. Смирнов Ю.И. «Комплексная оценка и контроль спортивной подготовленности» (методическое пособие) Малаховка МОГИФК 1986.
12. Смолевский В., Менхин Ю., Силин В. «Гимнастика в трёх измерениях» М. 1979, ФКиС.
13. Сучилин Н.Г. «Гимнастика: теория и практика» (методическое пособие) Москва, «Советский спорт» 2010.
14. Шлемин А.М. Соболев А.И. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ

Перечень аудиовизуальных средств:

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

Перечень Интернет-ресурсов.

1. www.minsport.gov.ru
2. www.sportgymrus.ru
3. www.sport.cap.ru
4. www.gimnast.cap.ru
5. <http://lipsport.ru>
6. <http://lipetskregionsport.ru>
7. <http://ducsh1.ru>