

**муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Новосибирска
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО ГИМНАСТИЧЕСКИМ ВИДАМ СПОРТА»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО г. Новосибирска
«СШОР по гимнастическим видам
спорта»

Н. П. Токарев
2025 г.



Дополнительная общеразвивающая программа

Срок реализации программы - 11 лет

г. Новосибирск
2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	6
2.1. Примерный учебный план для спортивно-оздоровительных групп	6
2.2. Примерный годовой график распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп	6
2.3. Теоретическая подготовка. Темы бесед	7
2.3.1. Физическая культура и спорт в России.	7
2.3.2. Краткий обзор развития избранного вида спорта.	8
2.3.3. Избранный вид спорта, как средство формирования здорового образа жизни.	8
2.3.4. Гигиена, режим и питание спортсмена.	8
2.3.5. Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма.	9
2.3.6. Физическая подготовка.	9
2.3.7. Техническая подготовка.	10
2.3.8. Воспитание личности.	10
2.3.9. Терминология.	10
2.3.10. Оборудование и инвентарь для занятий.	10
3. Физическая подготовка.	11
3.1. Общая физическая подготовка.	11
3.2. Специальная физическая подготовка	12
3.2.1. Упражнения для развития специальных физических качеств:	12
3.2.2. Специальная координационная подготовка:	13
3.2.3. Специальная прыжковая подготовка:	13
4. Хореографическая подготовка	13
4.1. Хореографические упражнения для всех групп учащихся	13
5. Техническая подготовка	15
5.1. Упражнения на снарядах	15
5.2. Упражнения с предметами	15
6. Воспитательная работа	16
7. Система контроля	17
7.1. Рекомендуемые контрольные нормативы по ОФП и СФП	18
8. Методическая часть	19
8.1. Организация учебно-воспитательной работы.	19
8.2. Планирование работы и учебная документация.	20
8.3. Методические указания по организации и построению учебно-тренировочного процесса.	21
9. Материально-техническое обеспечение	24
10. Информационное обеспечение	24

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по сложно-координационным видам спорта составлена на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Данная программа спортивно-оздоровительной направленности разработана для детей и подростков, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. В учебных группах осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение знаниями, умениями и навыками в сложно-координационных видах спорта, развиваемых в МБУ ДО г. Новосибирска «СШОР по гимнастическим видам спорта»: прыжки на батуте, художественная гимнастика, спортивная акробатика. Эта форма работы охватывает всех желающих заниматься данными видами спорта. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором в дальнейшем строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

Прыжки на батуте – олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в индивидуальных и командных соревнованиях с выявлением сильнейших спортсменов на специальных спортивных снарядах посредством использования упругой деформации опоры и выполнения серий высоких сложнокоординационных прыжков с многократными вращениями вокруг поперечной и продольной осей тела.

Художественная гимнастика - олимпийский вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в индивидуальных и групповых соревнованиях с выявлением сильнейших спортсменов на гимнастическом ковре посредством исполнения хореографических композиций с использованием предметов (мяч, булавы, скакалка, обруч, лента).

Спортивная акробатика - неолимпийский парно-групповой вид спорта, предусматривающий подготовку и участие в соревнованиях с выявлением сильнейших спортсменов на гимнастическом ковре посредством исполнения хореографических композиций, включающих в себя индивидуальные и парно-групповые элементы акробатики.

Актуальность программы в приобщении учащихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Всем гимнастическим видам спорта принадлежит одна из ведущих ролей в укреплении здоровья. Их значение обусловлено эффективностью воздействия на организм учащихся, доступностью и разнообразием средств.

Гимнастические виды спорта имеют большое оздоровительное значение при условии систематического посещения занятий. Эти занятия предполагают оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность учащихся к разнообразной деятельности, формирование физического совершенства.

Программа педагогически целесообразна, так как при её реализации у детей повышается уровень физического развития и укрепляется здоровье. Основу программы составляют акробатические и хореографические упражнения. Большое значение придается эстетике формы, красоте и свободе движений. Отличительной чертой является многообразие средств и методов их применения, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма.

Занятия гимнастическими видами спорта направлены на развитие движений, совершенствование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, гибкость, быстрота, сила, выносливость). Акробатические упражнения способствуют всестороннему развитию всех органов и систем и в первую очередь двигательного аппарата, повышают мышечный тонус и общую выносливость учащихся. Хореографическая подготовка формирует осанку, прививает эстетический вкус.

Цели программы:

1) Гармоничное развитие занимающихся, всесторонне совершенствование их двигательных способностей, укрепление здоровья, приобщение к здоровому образу жизни. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки, приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

2) Отбор наиболее перспективных занимающихся для дальнейшего обучения по программе спортивной подготовки.

Основные задачи программы:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- овладение умениями организовывать режим дня (утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- расширение и углубление теоретических знаний в области гигиены, медицины, физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- овладение техникой выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение основ техники подвижных и спортивных игр;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям избранными видами спорта;
- укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, вестибулярного аппарата;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- профилактика и коррекция отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата;
- развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости);
- воспитание дисциплинированности, трудолюбия, целеустремленности, патриотических качеств, доброжелательного отношения к товарищам;
- обучение основам техники акробатических элементов и упражнений;
- обучение основам хореографии;
- подготовка перспективных учащихся для перевода в группы спортивной подготовки.

К занятиям в группах спортивно-оздоровительной направленности допускаются все лица, желающие заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В спортивно-оздоровительных группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Программа предназначена для работы с детьми и подростками 5-18 лет. Годовой план рассчитан на 46 недель обучения при занятиях 4,5-6 часов в неделю. Продолжительность одного занятия – не более 2-х академических часов.

Срок реализации программы – 11 лет.

Условия комплектования учебных групп

Этап подготовки	Возраст для зачисления	Наполняемость групп(человек)	Режим работы в неделю (1 час=60мин.)
Спортивно-оздоровительный	4-18	4 -20	4,5 часа

Основной формой проведения учебной работы в группах является учебно-тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием под руководством тренера-преподавателя.

Основными формами реализации данной Программы являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

На каждом этапе обучения дается материал по основным разделам:

1. Теоретическая подготовка
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная физическая подготовка
4. Хореографическая подготовка
5. Техническая подготовка

В конце каждого учебного года проводится тестирование для определения уровня подготовки.

Предполагаемыми результатами выполнения Программы являются:

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.
2. Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся.
3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями.
4. Освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Одаренные занимающиеся, по решению тренерского совета и по результатам сдачи контрольных нормативов могут быть переведены в группы начального этапа программы спортивной подготовки, при наличии соответствующего спортивного разряда.

2. Учебный план

2.1. Примерный учебный план для спортивно-оздоровительных групп

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1.	Теоретические занятия	2
2.	Общая физическая подготовка	69
3.	Специальная физическая подготовка (базовая акробатика, хореография)	61
4.	Техническая подготовка (акробатика)	31
5.	Хореография	27
6.	Контрольные нормативы	3
7.	Индивидуальная работа в праздничные дни	14
Всего		207

2.2 Примерный годовой график распределения учебных часов для спортивно-оздоровительных групп

Содержание	Месяцы										Итого
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6-8	
Строевые упр.	В процессе учебно-тренировочного занятия										
ОРУ	В процессе учебно-тренировочного занятия										

Теория	1	1									2
ОФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	15	69
СФП	5	5	6	6	6	6	6	6	6	9	61
ТП	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	31
Хореография	3	3	3	3	3	3	3	3	3		27
Индивидуальная работа в праздничные дни			2		6	2	2			2	14
Спортивно-массовые мероприятия	Согласно календарному плану										
Контрольные	1			1				1			3
Всего часов	18	17	19	19	24	20	21	20	19	30	207

2.3 Теоретическая подготовка. Темы бесед.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в учебно-тренировочном занятии органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале учебно-тренировочного занятия или его процессе, в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента занимающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за неё.

2.3.1 Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт – часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года.

Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физическая культура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и

содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва.

Олимпийское движение в России. Успехи отечественных атлетов на Олимпийских играх современности.

Единая всероссийская спортивная классификация и ее роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по выбранному виду спорта.

Прыжки на батуте, художественная гимнастика, спортивная акробатика, как виды спорта – их роль и место в спортивной отрасли, в системе физического воспитания.

Международная федерация гимнастики (FIG). Спортивные Федерации в России и в регионах – их деятельность, цели и задачи. Успехи российских спортсменов на международной арене.

2.3.2 Краткий обзор развития избранного вида спорта.

Определение вида спорта. Состояние и тенденции развития вида спорта в России и за рубежом.

Зарождение вида спорта. Становление и развитие в России. Основные этапы развития данного вида спорта в нашей стране.

Международные связи российских спортсменов. Участие отечественных спортсменов в чемпионатах Мира и Европы, кубках Мира.

Развитие избранного вида спорта в регионе, области, городе.

2.3.3 Избранный вид спорта, как средство формирования здорового образа жизни.

Гимнастические виды спорта, как эффективное средство физического воспитания, их прикладное значение.

Задачи и особенности гимнастических видов спорта. Их роль в воспитании личности занимающихся. Оздоровительная, образовательная, спортивная и эстетическая направленность. Развитие физических качеств средствами гимнастической подготовки. Развитие творческих способностей и морально-волевых качеств посредством сложно-координационных упражнений.

Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений.

Доступность гимнастических видов спорта различным категориям занимающихся независимо от возраста, пола и уровня подготовленности. Соотношение массовости и мастерства.

Соревнования: воспитание спортсменов и зрителей, зрелищность, агитация и пропаганда здорового образа жизни.

2.3.4 Гигиена, режим и питание спортсмена.

Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся: гигиена тела,

гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности учащихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, приемы и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий.

Питание. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановление энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль белков, жиров и углеводов, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Питание и вес занимающихся гимнастическими видами спорта. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся с учетом пола, возраста, объема и интенсивности тренировок и соревнований.

Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях физическими упражнениями.

2.3.5. Врачебный контроль, самоконтроль и меры предупреждения травматизма.

Врачебный контроль и самоконтроль: их значение и содержание в процессе занятий. Основные показатели физического развития учащихся. Показания и противопоказания к занятиям данным видом физических упражнений.

Субъективные показатели самоконтроля: самочувствие, активность, настроение, работоспособность, сон, аппетит.

Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина учащихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы само страховки при выполнении прыжковых упражнений.

Оказание первой (доврачебной) помощи, раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей, ушибы, переломы. Действие высокой температуры: ожог, тепловой, солнечный удары. Действие низкой температуры: озноб, обморожение.

Способы остановки кровотечений, перевязки, наложение шины.

2.3.10 Физическая подготовка.

Основные понятия. Общая и специальная физическая подготовка: цели, задачи, направленность, содержание. Средства и методы развития физических качеств и двигательных способностей учащихся. Влияние уровня развития физических качеств на технику выполняемых упражнений.

Сила и методика ее развития. Скоростные способности и методика их развития. Координация и методика ее совершенствования. Выносливость и методика ее совершенствования. Сохранение динамического равновесия в полете и при приземлении. Гибкость и методика ее развития.

2.3.6. Техническая подготовка.

Основные понятия. Предмет и основные задачи технической подготовки. Содержание технической подготовки: элементы начальной «школы», базовые двигательные навыки, профилирующие элементы, элементы классификационной программы. Специализированная техническая подготовка: хореография, акробатика, сохранение равновесия в полете и при приземлении, ритмический рисунок комбинации. Работа на снарядах и с тренировочным инвентарём.

Создание и совершенствование целостных комбинаций.

Техника выполнения основных элементов.

2.3.7. Воспитание личности.

Спорт и личность. Ведущие свойства личности: трудолюбие, смелость, решительность, сознательность, активность, умение преодолевать трудности, дисциплинированность, ответственность за свои действия и порученное дело, организованность и уважение к товарищам. Воспитание личности в процессе тренировок и соревнований.

Учет особенностей проявления свойств нервной системы и темперамента. Воспитание морально-волевых качеств. Формирование эмоциональной устойчивости и сопротивление стрессовым факторам.

2.3.8. Терминология.

Значение и роль терминологии. Принципы построения и правила применения терминов. Правила и формы записи упражнений в избранном виде спорта.

Термины общеразвивающих упражнений, ОФП и СФП.

Термины элементов вида спорта.

2.3.9. Оборудование и инвентарь для занятий.

Гимнастические залы: комплексные и специализированные.

Требования к оснащению занятий оборудованием и инвентарем. Перечень необходимого оборудования для занятий.

Расположение снарядов в зале. Проверка надежности и исправности оборудования для занятий. Основные правила эксплуатации оборудования.

Гимнастический ковёр. Гимнастические снаряды. Акробатическая дорожка. Батут. Подвесные системы и лонжи. Гимнастические маты. Дополнительное оборудование и инвентарь.

Технические средства для обучения и совершенствования упражнений. Изготовление и ремонт оборудования и инвентаря для занятий.

3. Физическая подготовка

Материал данного раздела предназначен для всех групп занимающихся и распределяется тренером-преподавателем с учётом возраста и квалификации спортсменов. При этом учебный материал изучается и совершенствуется на каждом учебно-тренировочном занятии в подготовительной части занятия, на разминке, в конце занятия или может выделяться отдельная тренировка в зависимости от целей и задач.

3.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся.

Строевые упражнения. Основные понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная части команд.

Действия в строю (на месте и в движении): стойки, построение, расчёт, перестроения, размыкания и смыкания, повороты.

Ходьба, бег, прыжки. Основные действия, команды и разновидности. Движение на месте, в обход, по кругу, по диагонали, «змейкой», «по спирали», движение в заданном направлении, перемена направления движения. Переход с ходьбы на бег и обратно.

Общеразвивающие упражнения. Основные положения кистей и движения ими в различных сочетаниях и в различных исходных положениях: руки в стороны, вперёд и т.д.

Основные и промежуточные положения прямых и согнутых рук. Сомкнутые, скрестные, разноименные положения рук.

Движения руками: вперёд, назад, книзу, кверху, вправо, влево, внутрь, наружу, в стороны. Круги руками.

Основные положения головы и туловища. Основные движения головой и туловищем: круговые повороты, наклоны. Сочетание движений.

Основные стойки ног: основная, скрестная, врозь, сомкнутая, на носках, на одной ноге, на коленях. Движения ногами: поднимание, махи, взмахи в различных плоскостях. То же стоя, сидя, лёжа.

Полуприседы и приседы. Выпады: вперёд, назад, вправо, влево, скрестный, разноименный.

Седы: обычный, ноги врозь, углом, с захватом, на пятках, полушпагат, шпагат. Различные сочетания движений.

Упоры: присев, лёжа, лёжа сзади, стоя согнувшись, на одной ноге при различных положениях другой, лёжа с различными положениями рук и ног. Различные сочетания движений.

Ходьба и ее разновидности: обычная, строевым шагом, спортивным шагом, в различном темпе и с заданиями. Ходьба вперёд, спиной вперёд, боком. Ходьба: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, ноги врозь, в

полуприседе, в приседе, скрестным шагом, выпадами, с наклонами, с хлопками, с акцентированным шагом без зрительного контроля.

Прыжки; вперёд, назад в сторону, вверх, в длину, с разбега и с места, на одной и двух ногах, в глубину, через препятствие, со скакалкой.

Различные сочетания ходьбы, бега и прыжков.

Лазанье, перелезание и преодоление препятствий. Упражнения в лазаньи на гимнастической стенке, по канату, наклонной плоскости, без помощи ног, на скорость, в смешанных висах и упорах.

Упражнения в равновесии. Ходьба, бег, прыжки, танцевальные шаги на гимнастической скамейке, уменьшенной опоре, бруску, бревну. То же вперёд, спиной вперёд, боком, через препятствия, без зрительного контроля. Различные сочетания движений, высоты снаряда, ритма и темпа, в полуприседе и приседе, повороты, переходы из одних положений в другие, фиксация определенной позы.

Общеразвивающие упражнения для формирования правильной осанки. Общеразвивающие упражнения для развития физических качеств: с сопротивлением, с отягощением, в парах, с предметами.

Спортивные и подвижные игры, эстафеты. Подвижные игры для различных возрастных групп. Музыкальные игры. Игры и эстафеты с элементами акробатики и гимнастики. Волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теннис в различных вариантах и сочетаниях.

Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие (20, 30, 60, 100 м), средние (300-800 м) и длинные дистанции (1000-3000 м), кросс, по пересечённой местности и с препятствиями. Прыжки в высоту, длину, тройной. Метание предметов (мячи, набивные мячи, гранаты, диски и т.д.) на дальность и точность.

3.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств необходимых для успешного освоения и качественного выполнения базовых элементов вида спорта.

3.2.1. Упражнения для развития специальных физических качеств:

- максимальной, статической и «взрывной» силы: подтягивание, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, приседания, с партнером, в парах, с отягощением, удержание статических положений, с максимальным весом;
- гибкости позвоночного столба, подвижности в плечевых, тазобедренных и голеностопных суставах: махи, взмахи, наклоны, шпагаты, выкруты, мосты, индивидуально, в парах и группах;
- координационной сложности и вестибулярной устойчивости;
- сохранение равновесия и балансирования;
- упражнения на скорость, выполняемые всем телом или различными частями тела с различными усилиями и двигательными режимами: для рук, ног, туловища;

- упражнения для развития силовой, скоростно-силовой, координационной выносливости и вестибулярной выносливости, с различными интервалами отдыха и продолжительности.

3.2.2. Специальная координационная подготовка:

- упражнения на точность движений: прыжки, броски, метание, ловля;
- сочетание движений различными частями тела: однонаправленные, разнонаправленные, одновременные, одноимённые и разноимённые движения различными частями тела, в различных плоскостях;
- переключение с одних движений на другие, в том числе движения различной координационной сложности;
- оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий с различной амплитудой, усилиями, весом, отягощениями, ориентирами, со зрительным контролем и без него, в различных исходных положениях и позах;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: активные и пассивные вращательные движения различными частями и всем телом, вращения вокруг поперечной, продольной и переднезадней плоскостей, в «удобную» и «неудобную» стороны;
- упражнения для формирования чувства ритма.

3.2.3. Специальная прыжковая подготовка:

- простые прыжковые упражнения в различных сочетаниях: вперёд, назад, вверх, многоскоки, «в глубину», на возвышенность, через препятствия, со скакалкой, через барьеры;
- прыжки в различных сочетаниях на дорожке;
- прыжки в различных сочетаниях на гимнастическом мостике, камере;
- элементарные прыжки на месте

Группировка: сидя, лёжа на спине, стоя.

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

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

Колесо вправо, влево, вперёд, с места.

Прямые прыжки, прыжки с изменением положения тела, с вращениями. Прыжки прогнувшись, в группировке, ноги врозь, согнувшись, согнувшись ноги врозь. Сочетание элементарных прыжков.

4. Хореографическая подготовка

4.1. Хореографические упражнения для всех групп учащихся

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

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

Упражнения на расслабление. Стремительный бег вперёд, постепенно поднимая руки вперёд-кверху, остановка в стойке на носках, расслабляя предплечья и кисти, уронить кисти на плечи, наклон головы назад; приставной шаг вперёд в стойку на носках, сильно прогнуться назад, расслабляя мышцы всего тела, сед на пятках. Последовательно расслабить кисти, предплечья, плечи (из различных и.п.). Целостный взмах в сторону, расслабляясь упасть на бедро в сторону, противоположную взмаху. Прыжок прогнувшись с последующим расслаблением в стойку на колене или в круглый присед. Одноимённый поворот на 360°, другую ногу согнуть назад, расслабленное падение на бедро. Многократными пружинными движениями ног и туловища раскачивание расслабленных рук вперёд и назад; то же, но одну руку вперёд, другую назад.

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

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

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

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

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

Наклоны. Из упора лёжа на предплечьях прогнувшись согнуть левую (правую) ногу назад, захватить рукой носок; то же, но захватить руками обе согнутые назад ноги. Из стойки на одном колене, другая сзади или впереди, наклон назад. Из стойки на одной, другую – вперёд или в сторону на носок, последовательный глубокий наклон вперёд, в сторону, назад. Из полуприседа на одной, другая нога впереди на носке, наклон вперёд и, передавая тяжесть тела вперёд, наклон назад. Опускание в стойку на коленях с глубоким наклоном назад; из стойки на коленях наклон назад до касания головой пола или ступней.

Элементы танца (у опоры и на середине). Изучение позиций ног (1,2,3,4,5,6). Элементарные подготовительные движения руками и ногами: отведения, круги, полуприседания, приседания, наклоны, махи. Вышеперечисленные элементы выполняют в различных позициях и соединениях. Изучение позиций рук - 1, 2, 3-й и подготовительной; переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.

Танцевальные шаги: галоп вперед и в сторону, переменный шаг в сторону или вперед с поворотом кругом.

5. Техническая подготовка

5.1. Упражнения на снарядах

Знакомство со снарядами

Изучение простейших базовых элементов и упражнений с использованием снарядов, имеющихся в зале.

Составление учебных комбинаций и связок из предложенных элементов.

5.2. Упражнения с предметами

Знакомство со спортивным инвентарём

Изучение простейших базовых элементов и упражнений с использованием инвентаря, имеющегося в зале.

Составление учебных комбинаций и связок из предложенных элементов.

6. Воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированность и трудолюбие. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением учащихся во время тренировочных занятий. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил учебно-тренировочного занятия, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать занимающихся, что успех в спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание.

Развитие личности детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования детей. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя
- высокий уровень организации учебно-тренировочного процесса
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества
- дружный коллектив
- система морального стимулирования

Воспитательная работа в спортивной школе проводится по единому с общеобразовательной школой и семьей плану.

В работе с занимающимися важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики мальчиков и девочек, возрастные особенности.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание.

Метод убеждения – одно из основных средств воздействия на занимающегося. Используя этот метод, тренер-преподаватель должен иметь в виду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно, говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеют одобрение и похвала занимающихся за хорошее выполнение упражнений, проявление чувства товарищества, успешное сочетание учёбы с достижениями в спорте. Правильно и разумно применяемый метод поощрения помогает формированию личности молодого человека.

Мера поощрения должна соответствовать поступку и совпадать с мнением коллектива, поэтому тренер-преподаватель должен научиться разбираться в душевных переживаниях своих занимающихся, не поощрять одних и тех же и не злоупотреблять поощрениями.

В то же время нельзя оставлять без внимания ни один проступок занимающихся. Осуждение проступков и наказание за них должны быть своевременными и справедливыми. Педагогически правильно применяемое наказание должно вызывать у того, кто наказан, стремление искупить свою вину и вновь завоевать доверие коллектива и тренера. Смысл наказания заключается в том, что наказывая одного, мы предупреждаем от совершения ошибок всех остальных. Любое наказание должно быть справедливым и, очень важно, чтобы также думал весь коллектив, вся группа. Инструктор должен уметь также вовремя отменить наказание, если виновный искренне признает свою вину и даст твердое обещание никогда подобного не совершать.

Наказание также надо применять осторожно, т. к. бесчисленные замечания, частые и неоправданные наказания, длительные нравоучения могут оказаться не менее вредными.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Работающий с юными спортсменами, должен быть принципиальным и честным, требовательным и добрым, не подрывать авторитета своих коллег, должен любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра – больше, чем сегодня. Тренер-преподаватель должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

7. Система контроля

Качество подготовки у занимающихся находится под постоянным контролем тренера-преподавателя.

Контроль освоения программы осуществляется следующим способом:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Формы подведения итогов реализации программы: беседы, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, открытые учебно-тренировочные занятия.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для занимающихся, а также нормативные требования по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом их возрастных особенностей.

Одаренные занимающиеся, по решению педагогического совета и по результатам сдачи контрольных нормативов могут быть переведены в группы начальной подготовки программы спортивной подготовки.

7.1. Рекомендуемые контрольные нормативы по ОФП и СФП

№	Содержание	Возраст	Оценка(балл)							
			5		4		3		2	
			М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
1	Челночный бег (с) (3x10м)	7	9,5	9,5	10,0	10,0	10,5	10,5	11,0	11,0
		8	9,2	9,2	9,7	9,7	10,2	10,2	10,7	10,7
		9 +	9,0	9,0	9,5	9,5	10,0	10,0	10,5	10,5
2	Подъём прямых ног из виса до виса углом (кол-во раз)	7	10	10	8	8	5	5	3	3
		8	12	12	10	10	8	8	5	5
		9 +	15	15	12	12	10	10	8	8
3	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа (девочки –от скамейки)	7	10	10	8	8	6	6	4	4
		8	12	12	8	8	5	5	3	3
		9 +	15	15	12	12	8	8	5	5
4	Подтягивание от низкой перекладины (кол-во раз)	7	12	12	10	10	8	8	6	6
		8	15	15	12	12	10	10	8	8
		9 +	20	20	15	15	12	12	10	10
5	Напрыгивания на возвышение 30 см (9 + лет- 50 см) за 30 с (кол-во раз)	7	12	12	8	8	5	5	3	3
		8	15	15	12	12	10	10	8	8
		9 +	20	20	15	15	12	12	10	10
6	Прыжок в длину с места(см)	7	120	110	115	105	110	100	105	95

		8	125	115	120	110	115	105	110	100
		9	135	125	130	120	125	115	120	110
		10	140	130	135	125	130	120	125	115
		11 +	160	150	155	145	150	140	145	135
7	Разгибание и сгибание туловища выше горизонтали (опора бедрами, руки за головой, кол-во раз)	7	8	5	6	4	5	3	4	2
		8	10	7	8	5	7	4	6	3
		9	14	8	12	7	10	6	8	5
		10	16	12	14	10	12	8	10	7
		11 +	20	16	18	14	16	12	14	10

8	Мост из положения лежа	7-18	Руки перпендикулярны опоре, ноги выпрямлены	Руки перпендикулярны опоре, ноги выпрямлены (ноги слегка согнуты)	Руки отклонены от вертикали до 60°, ноги немного согнуты	Ноги сильно согнуты, руки отклонены от вертикали на 45°
9	Наклон вперед из положения сед ноги вместе	7-18	Туловище и подбородок касаются ног без удержания руками	То же, но с удержанием руками	Касание ног головой, кисти на полу без удержания руками	Касание ног головой, кисти на полу с удержанием руками
10	Шпагат	7-18	Один шпагат, туловище вертикально, руки в стороны, ноги прямые	То же, ноги почти полностью касаются пола	То же, ноги лодыжками касаются пола	То же, ноги лодыжками касаются пола с опорой на руки

Примечание: Основным требованием к технике выполнения нормативов является отсутствие ошибок, граничащих с невыполнением элементов.

Необходимо набрать не менее 30 баллов за выполнение 10 нормативов по ОФП и СФП.

8. Методическая часть

8.1. Организация учебно-воспитательной работы.

Учебно-тренировочная работа организуется на основе данной Программы и проводится круглогодично с соблюдением преемственности решения задач по годам обучения. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 46 недель.

Учебные группы комплектуются с учетом физической и технической подготовленности, возраста, пола и выполнения контрольных нормативов.

При проведении учебно-тренировочных занятий, соревнований и других мероприятий должны строго соблюдаться санитарно-гигиенические нормы и требования врачебного контроля для предупреждения травматизма и обеспечения должного состояния мест занятий.

Основной формой проведения учебной работы в группах является учебно-тренировочное занятие, проводимое в соответствии с утвержденным расписанием под руководством тренера-преподавателя или инструктора по спорту.

В течение учебного года необходимо решать задачи воспитания личности, формирования потребности к самосовершенствованию, к здоровому образу жизни, отказу от вредных привычек. Важнейшими сторонами подготовки являются воспитание чувства патриотизма, гордости за нашу Родину, уважение традиций, государственных и национальных символов, ответственности за свои действия перед коллективом, сознательное отношение к своему здоровью, уважительное отношение к старшим, товарищам, организованности, трудолюбия и дисциплины.

Большое значение должно уделяться вопросам патриотического долга перед Родиной, гуманистическому, нравственному и эстетическому воспитанию учащихся.

Решению воспитательных и образовательных задач способствуют создание современной материально-технической базы, Четкая организация учебного процесса, профессиональная подготовленность, требовательность, положительный личный пример тренера-преподавателя.

Воспитательная работа проводится в процессе проведения учебно-тренировочных занятий, участия в соревнованиях, а также в свободное от тренировок время, индивидуально и в группе в форме бесед, экскурсий, культурных мероприятий, участия и проведения общественных мероприятий. Тренер-преподаватель должен уделять большое внимание повышению общеобразовательного уровня своих воспитанников, следить за успеваемостью учащихся в общеобразовательных учреждениях, их дисциплиной, устанавливать тесный контакт с классным руководителем и родителями занимающихся.

Знания теоретического раздела программы должны сформировать потребность в здоровом образе жизни, отказ от вредных привычек, подготовить занимающегося к предстоящей трудовой деятельности.

8.2. Планирование работы и учебная документация.

Планирование учебно-тренировочных занятий в группах и распределение учебного материала по всем разделам подготовки осуществляется в соответствии с учебными планами и годовым графиками распределения учебных часов.

Учебно-тренировочный процесс планируется на основе данной Программы. В связи с конкретными условиями, по решению педагогического совета школы, в учебных планах, графиках и программах могут быть произведены частичные изменения.

В каждой группе ведётся учебная документация: программа, учебный план, годовой план-график распределения учебного материала, расписание учебно-тренировочных занятий, календарь соревнований, журнал учета работы, краткие планы-конспекты отдельных занятий.

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

Материал учебно-тренировочного процесса состоит из теоретического и практического разделов.

Теоретические занятия во всех группах рекомендуется проводить в форме бесед продолжительностью 15-20 мин, по возможности с демонстрацией наглядных пособий. Темы: гигиена, закаливание, оказание первой медицинской помощи – рекомендуется проводить совместно с врачом.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять занимающимся отдельные вопросы техники избранного вида спорта, методики обучения и тренировки, правил соревнований, используя при этом наглядные пособия, видеоматериалы и компьютерные программы.

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Прохождение учебного материала осуществляется с учётом возрастных особенностей занимающихся. В возрастных группах необходимо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста.

Возрастной период от 5 до 7 лет характеризуется физическим и умственным развитием ребенка. Данный возраст называют периодом «первого вытяжения», когда за один год ребенок может вырасти на 7-10 см. У ребенка к 5-6 годам развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат, мускулатура) еще не завершено. Каждая из 206 костей продолжает меняться по размеру, форме, строению, причем у разных костей фазы развития неодинаковы. К шести годам у ребенка хорошо развиты крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабы, особенно кистей рук. Поэтому дети относительно легко усваивают задания в ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. В развитии психических процессов можно выделить то, что познавательная задача в возрасте 5-6 лет становится для ребенка собственно познавательной, а не игровой. У него появляется желание показать свои умения, сообразительность. Активно продолжают развиваться память, внимание, мышление, воображение, восприятие.

В возрасте 7-8 лет функции и системы организма немного отстают в развитии, а опорно-двигательный аппарат еще слаб, наступает быстрая утомляемость при выполнении одних и тех же упражнений. Невелика и прочность опорного аппарата. В связи с этим рекомендуется широко использовать подвижные игры с применением усвоенных акробатических элементов, упражнения по общей и специальной физической подготовке, развивающие гибкость, быстроту и ловкость.

При подборе средств и методов подготовки, дозировке и определении объёма, интенсивности тренировочных нагрузок по технической, общей и специальной физической подготовке занимающихся 9-12 лет следует учитывать,

что у детей этого возраста сердечнососудистая система обладает большей устойчивостью и приспособляемостью, емкость легких становится больше. Увеличивается мышечная масса, но силовые параметры юного спортсмена еще недостаточно подготовлены к длительным силовым напряжениям. Идет развитие нервной системы. Также надо иметь в виду, что дети этого возраста переоценивают свои силы и возможности, а к 13 годам у девочек в связи с наступлением полового созревания наблюдается дисгармония физиологических функций, физических и особенно координационных способностей. Этот возраст является наилучшим для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, гибкости и координации движений.

При построении учебно-тренировочного процесса, планируя тренировочные нагрузки, тренер-преподаватель должен знать, что в период 14-16 лет у учащихся происходит ускоренный рост тела, быстро растут кости рук и ног, сердечно-сосудистая система хорошо приспособляется к упражнениям на скорость и выносливость. Увеличивается объём мышц и силовые показатели. Продолжается окостенение хрящевой ткани, но разница между силовыми и скоростными возможностями мальчиков и девочек имеется. В это время быстро и прочно формируются двигательные навыки и повышается устойчивость к общей работоспособности. У девочек заканчивается половое созревание, а у мальчиков начинается. В связи с этим у мальчиков в этот период частично нарушаются координационные способности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса должна определяться с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие качеств, которые в данном возрасте более ускоренно не совершенствуются. Важно также соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и силы, то есть те способности, которые имеют под собой различные физиологические механизмы.

У девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на один год раньше.

В период 17-18 лет у учащихся продолжается усиленный рост мышечной массы и развитие костной системы. Процесс окостенения еще не заканчивается. У девушек слабее развивается мускулатура плечевого пояса. Завершается формирование суставов, в связи с чем, затрудняется освоение упражнений на гибкость.

Сенситивные (чувствительные) периоды развития весо-ростовых показателей и физических качеств занимающихся

Морфолого-функциональные показатели и физические качества	Возраст (лет)									
	7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					x	x	x	x		
Вес					x	x	x	x		
Сила						x	x		x	x

Быстрота	х	х	х					х	х	х
Скоростно-силовые качества		х	х	х	х	х	х	х		
Выносливость (аэробные возможности)	х	х						х	х	х
Скоростная выносливость								х	х	х
Анаэробные возможности		х	х	х				х	х	х
Гибкость	х	х	х		х	х				
Координационные способности		х	х	х	х					
Равновесие	х		х	х	х	х	х			

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале, на открытом воздухе (площадке) в форме урока по общепринятой схеме.

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

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

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

В занятиях по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) широко применяют элементы гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, плавания, элементов зимних видов спорта, спортивных и подвижных игр. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие занимающегося.

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

9. Материально-техническое обеспечение

Условием для реализации данной Программы является наличие:
 спортивного зала для занятий;
 спортивного инвентаря:
 гимнастические маты,
 скакалки,
 гимнастические скамейки,
 гимнастические стенки.

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме: костюмы спортивные тренировочные, футболки, майки, шорты).

10. Информационное обеспечение

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. – М.: ФиС, 1987. – 144 с.
2. Болобан В. Н. Обучение в спортивной акробатике. – Киев: Здоров'я, 1986. – 128 с.
3. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта. – СПб.: СПбГАФК, 1996 – 47 с.
4. Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. – М: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
5. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 227 с.
6. Вайцеховский С. М. Книга тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 312 с.
7. Гимнастика и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры под общей редакцией В. М.Смолевского. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 135 с.
9. Данилов К.Ю. О классификации упражнений на батуте// Теория и практика физической культуры, 1963, № 8.
10. Зацiorский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
11. Караваева И.В., Москаленко А.Н., Пилюк Н.Н. Теория и практика системы подготовки спортсменов в гимнастических видах спорта // Физическая культура, спорт – наука и практика. – 2008, №2. – С.16-20.
12. Коротков И.М. Подвижные игры для детей. – М.: Советская Россия, 1987.
13. Куколевский Г.М. Гигиена физкультурника. – М.: Медицина, 1971. – 80 с.

14. Курьсь В.Н., Смолевский В.М. Сложные акробатические прыжки. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 143 с.
15. Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 176 с.
16. Медицинский справочник тренера. Составитель В. А. Геселевич. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
17. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. – М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
18. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. – 240 с.
19. Попов Ю.А. Прыжки на батуте: начальное обучение: метод.рекомендации. – М.: Физическая культура, 2010. – 36 с.
20. Психология. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В. М. Мельникова. – Физкультура и спорт, 1987.
21. Романенко В.А., Максимович В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 143 с.
22. Спортивная акробатика. Учебник для институтов физической культуры под редакцией В. П. Коркина. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
23. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Под ред. Ю.Ф. Буйлина и Ю. Ф. Курамшина. – Физкультура и спорт, 1981.

Базы данных, информационно-справочные системы и поисковые системы

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – UEG – European Union of Gymnastics – www.ueg.org/
3. Министерство спорта Российской Федерации – www.minsport.gov.ru
4. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма – www.sportedu.ru/
5. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта – www.Lesgaft.spb.ru
6. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://Lib.sportedu.ru>