**Пояснительная записка**

 Настоящая программа составлена на основе

* Закона РФ «Об образовании», типового положения «Об образовательном учреждении дополнительного образования детей»,
* Закона РФ «О физической культуре и спорту»,
* Нормативно-правовых основ регламентирующих деятельность спортивных школ и других нормативно-правовых актов Министерства образования России, Министерства финансов России, с учетом передового опыта работы с юными спортсменами, результатов научных исследований и тенденции развития гимнастики как вида спорта.
* Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства.
* Обязательных программ, утверждённых главным тренером сборных команд России, Родионенко А.Ф.

 В соответствии с требованиями современной российской гимнастики, выражаемой в содержании обязательной и произвольной программ, строится учебная программа по спортивной гимнастике. В соревновательную программу юношей младших разрядов (3-ий, 2-ий и 1 юношеский разряды), а также выступающих по 3-му разряду, входят выступления по обязательной программе. Юноши, выступающие по 2 и 1 разряду, а также по программе кандидатов в мастера спорта (КМС) соревнуются по обязательной и произвольной программе.

 Обязательные программа представляет собой набор гимнастических элементов на каждом виде многоборья (комбинации), которые в обязательном порядке, как записано в программе, должны исполняться гимнастами на соревнованиях. Выступления по обязательной программе оцениваются из 10 баллов.

 Произвольная программа составляется индивидуально для каждого гимнаста из набора элементов, входящих в состав официальных правил соревнований

 Программа охватывает комплекс параметров подготовки юных гимнастов.

 Спортивная гимнастика относится к сложно - координированным видам спорта. Спортивная гимнастика - разновидность «технико-эстетических» видов спорта, предмет которых - искусство владения собственным телом. Первая из определяющих особенностей данного вида спорта - искусственный характер движений (в отличие от естественных локомоций - ходьбы, бега, прыжков, бытовых, рабочих движений и др.). Эта особенность делает гимнастику не только отличной от других видов спорта, но и во многом другом определяет специфику подготовки спортсменов.

 Вторая особенность гимнастики, - громадное изобилие структурно разнообразных и бесконечно разных по сложности и трудности движений. В связи с этим весь многолетний процесс подготовки гимнаста представляет собой непрерывную работу по освоению и совершенствованию новых, как правило, все более сложных упражнений.

 Первоочередной задачей занятий детей спортивной гимнастикой на всех этапах подготовки является укрепление здоровья, а уж потом спортивный результат.

 Учебная программа состоит из теоретических занятий и практических 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.

 Практическая часть состоит из большого арсенала средств и методов подготовки спортсмена. Основными средствами подготовки гимнаста являются: физическая и техническая подготовка.

 Параллельно с обучением гимнастическим элементам необходимо с самого начала занятий гимнастикой формировать посредством ОФП и СФП рабочее физическое состояние тела гимнаста (РФСТГ). РФСТГ - это состояние тела гимнаста, необходимое для успешного выполнения двигательного действия и обладающее такими свойствами как: упругость, жёсткость, гибкость, однородность, выносливость. Оно (РФСТГ) является как бы фоном для освоения всего арсенала гимнастических элементов.

 Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой. Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, не гимнастических видов спорта и двигательной активности. С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

 Одна из них - общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, плавать, передвигаться на лыжах, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, некоторыми приемами единоборств, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами. Эти средства ОФП могут активно использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок, характерных для спортивной

 Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих гимнастов с учетом специфики спортивной гимнастики как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы гимнасту для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков; лыжи, кросс, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем (часто отстающих у гимнастов); игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим гимнастам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений. Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими гимнастами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, средства, содействующего поддержанию должного физического состояния. Для решения задач ОФП в условиях спортшколы были закуплены тренажёры: велотренажёры, электрическая беговая дорожка, многофункциональные силовые тренажёры и другие.

 Специальная физическая подготовка (СФП) в гимнастике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

 Естественное развитие физических качеств, при выполнении гимнастических элементов не может удовлетворить постоянно возрастающих требований к сложности упражнений и техническим возможностям гимнастов. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов ведётся планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния гимнастов на всех этапах их спортивной карьеры.

 Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы,характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особо возрастает значимость так называемой *базовой физической подготовки,* которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности - прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др.

 Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям. В школе создан зал СФП, в котором находятся специальные приспособления и тренажёры для развития различных физических качеств. «крутилка», «волна», кольца с блоками, система батут-пояс с резинкой для развития прыгучести, система шведская стенка-козёл и др.

Планирование уровня физической подготовленности, направленной на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцировочные способности, вестибулярная устойчивость и др.) - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

 Техническая подготовка включает в себя поэтапное освоение гимнастом большого количества гимнастических элементов на всех видах гимнастического многоборья. Главная цель: качественное освоение элементов обязательной и произвольных программ и успешное выступление на соревнованиях всех уровней.

 Вспомогательными средствами технической подготовки гимнастов являются: акробатическая подготовка, включающая в себя прыжки на батуте и акробатической дорожке, хореографическая подготовка, включающая в себя, хореографию у станка и на середине.

Основные требования к технической подготовке гимнастов:

1. На всех этапах начальной и углубленной подготовки гимнасты, ориентированные на возможно более высокие спортивные достижения, должны осваивать и в дальнейшем совершенствовать исполнение тех и только тех элементов и технических компонентов движений, которые могут и должны использоваться на протяжении длительного времени (практически - всю спортивную карьеру), становясь базовой основой долговременной технической подготовки.
2. Преимущественное внимание должно уделяться своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования гимнаста. Особую роль играет освоение базовых упражнений, являющихся ядром целых семейств структурно родственных упражнений, т.е. профилирующих упражнений (см. ниже).
3. Освоение базовых упражнений предполагает тщательную проработку учебных и соревновательных упражнений всех уровней сложности. Это:

-школа- элементарные навыки, связанные с начальными основами техники и стилем исполнения на всех видах многоборья.

-базовые блоки- сложные навыки, входящие в состав целостного движения - бросковые махи, отталкивания ногами и руками, сальтовые вращения в полете, повороты вокруг продольной оси, балансирование в стойках на руках и ногах, приземление и др. Яркий образец упражнений типа «базового блока» - т.н. «санжировки», несущие в себе целый комплекс полезных навыков, необходимых для исполнения маховых движений на перекладине и брусьях разной высоты;

-связующие и э н е р г о о б е с п е ч и в а ю щ и е элементы- движения с переходом из виса в упор или обратно, «гладкие» обороты и круги, размахивания в висах и упорах, серийные акробатические перевороты и др.;

-профилирующие элементы - целостные базовые движения, представляющие семейства структурно и технически родственных упражнений и наиболее эффективные в плане положительного переноса навыка на другие упражнения этого семейства, например - сальто выпрямившись акробатическое или на перекладине, отвечающее целому ряду специальных требований;

-базовые соединения и комбинации (с включением необходимых базовых элементов различных уровней сложности и их соединений, также требующих выработки специальных навыков связующих действий).

1. Совершенствование сложных базовых навыков, особенно профилирующих, требует выполнения не только формальных условий разучивания, но и специальных, в том числе параметрических условий, связанных со скоростью движения, высотой или дальностью полета, количеством успешных контрольных повторений, способностью выполнять упражнение в различных соединениях, в различном физическом состоянии и, что в особенности важно, со способностью сознательно варьировать движение по параметрическим и структурным признакам, что является основой надежности исполнения и гарантией сохранения пластичности навыка, необходимой для его совершенствования, модернизации и т.д. Иначе говоря, базовый навык - это не только то, что следует освоить, но и то, как нужно выполнять данное упражнение.

Совершенствование и поддержание навыков исполнения базовых упражнений должно предусматривать регулярное повторение и подкрепление не только тех базовых элементов, которые соответствуют уровню текущей подготовленности (квалификации) гимнаста, но и ранее освоенных элементов относительно

 Таким образом, учебная программа обеспечивает планомерный, постепенный рост спортивных результатов, не забывая о сохранении здоровья детей и их безопасности во время занятий спортивной гимнастикой.

 **В приведённой ниже таблице даны приблизительное соответствие этапа подготовки от возраста спортсменов и их разряда**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этап подготовки | Возраст | Разряд |
| НП - 1 г. | 5-6 лет | III юн. |
| НП - 2 г. | 6-7 лет |  III - II юн. |
| Этап начальной спортивной специализацииУТГ - (1, 2 года обучения) | 7-10 лет | I юн. - III |
| Этап углубленной (специализированной) подготовки   УТГ - (3, 4, 5 года обучения) | 10-13 лет  | III - II  |
|  Этап спортивного  совершенствования ГСС  | 13 - 16 лет | I - КМС |

 **Программа для учебно-тренировочной группы третьего года обучения** (**УТГ - 3 года)**

 В учебно-тренировочной группе третьего года обучения нагрузка составляет 16 часов в неделю. Возраст занимающихся 10-13 лет. Численность группы от 8 до 16 человек.

Основными формами работы являются групповые и индивидуальные занятия. Подведение итогов реализации данной программы осуществляется через соревновательную деятельность и сдачу контрольных нормативов.

 **Цели и задачи**

 **Цель:** - углублённая специализированная подготовка.

 З**адачи**:

* Совершенствование спортивно-технического мастерства, освоение взрослых разрядов.
* утверждение здорового образа жизни;
* улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие;
* профилактика вредных привычек и правонарушений.
* всесторонняя физическая подготовка;
* развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности, освоение сложных элементов и соединений, связанных с комбинированными вращениями;
* динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
* освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
* освоение теоретического раздела программы;
* обучение основам техники гимнастических движений и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям;
* Совершенствование профилирующих элементов;
* воспитание волевых качеств, таких как смелость, решительность, умение самостоятельно работать и соревноваться.

**Формы и методы учебно-тренировочного процесса.**

**Словесный метод:**

* Беседа, рассказ , объяснение, разбор
* Указания, распоряжения, описания.

**Наглядный метод:**

* использование учебных, наглядных пособий видео соревнований квалифицированных гимнастов.
* демонстрация (живой показ, пример)

**Практический метод:**

* целостный и расчлененный методы разучивания упражнений.
* сореновательный метод.
* игровой метод.
* метод круговой тренировки.

Основными формами организации занятий на учебно-тренировочном этапе подготовки являются групповые и индивидуальные занятия и соревновательная форма-прикидка. Соотношение времени на работу над общей и специальной физической и специально-двигательной подготовкой с одной стороны, и спортивно-технической с другой – примерно 1:3. Сохранение большого удельного веса ОФП, СФП и СДП связано с возрастающими требованиями к уровню развития физических качеств и специально-двигательной подготовки. От гимнастов этой возрастной группы требуется умение дифференцировать свои движения во времени, пространстве и по степени мышечных усилий не вообще, а конкретно при выполнении собственно гимнастических упражнений. В эти годы закладываются основы спортивно-технического мастерства.

 На этом этапе многолетнего обучения решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, мобилизовывать свою волю, преодолевать чувство страха, нерешительности; в определенные моменты поступиться своим личным во имя коллектива. В этот период допускается обучение некоторым приемам аутогенной тренировки и самомассажа. Например, умению произвольно расслаблять мышцы с целью более быстрого отдыха.

 Большое внимание уделяется воспитанию моральных качеств: коллективизма, взаимопомощи, дисциплинированности, уважения к старшим, патриотизма.

 Медицинские обследования гимнастов на этом этапе планируются дважды в год: осенью и весной. К этому времени в медицинских картах гимнастов прослеживается определенная динамика физического развития и медицинских показаний. В апреле – мае проводится витаминизация гимнастов. Здесь не исключены по назначению врача профилактические процедуры и прочие средства восстановления.

 На этом этапе обучения сохраняется четкая периодизация учебно-тренировочного процесса: подготовительный период – сентябрь – октябрь (частично декабрь), соревновательный – декабрь ( частично январь ), переходно-подготовительный – январь ( частично февраль ), соревновательный – март – май. В этот период обучения проводятся больше соревнований, поэтому имеются мезоциклы. Соревнования, как правило, планируются на период зимних и весенних каникул и в мае. Как правило в мае, начале июня проводится детское первенство города (области ) по гимнастике и специальной физической подготовке в ДЮСШ. Программой испытаний по спортивно-технической подготовке являются классификационные упражнения третьего взрослого, второго взрослого разряда, а также контрольные нормативы по видам многоборья.

 Особенности работы с гимнастами этого возраста связаны с уменьшением числа занимающихся в группе, увеличением количества часов и занятий в неделю. Это дает больше возможности индивидуализации учебно-тренировочного процесса. Имевший место игровой, подчас развлекательный характер занятий, все более вытесняется серьезными целенаправленными тренировками. Гимнасты приучаются работать самостоятельно, помогать друг другу. Важным методом работы на данном этапе является метод круговой тренировки, а так же метод модели соревнования – прикидка.

 **СОДЕРЖАНИЕ**

 **УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

 Основу программы, на данном этапе подготовки, составляет необходимость освоения и совершенствования обязательной программы 3 разряда, освоение и совершенствование профилирующих и базовых гимнастических элементов. А также постепенное освоение обязательной и произвольной программ 2 разряда.

**Теоретическая подготовка**

 **Темы:**

* Правила поведения в гимнастическом зале и соблюдение техники безопасности учащихся.
* Личная гигиена гимнаста, закаливание, режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.
* Физическая культура и спорт в РФ. Состояние и развитие гимнастики в РФ.
* Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека.
* Основы методики обучения и тренировки. Основы техники гимнастических упражнений.
* Общая, специальная физическая и специально-двигательная подготовка.
* Психологическая подготовка. Основы аутотренинга.
* Массаж и самомассаж.
* Правила, организация и проведение соревнований.
* Терминология гимнастических упражнений.

 **Общая физическая подготовка**

 Основными средствами ОФП для гимнастов учебно – тренировочной группы третьего года обучения являются, различные виды бега, прыжки на возвышение, в длину, лазания по канату без помощи ног, поднимания ног в висе на гимнастической стенке, поднимания туловища на наклонной скамье, подтягивания разными хватами, отжимания в упоре лёжа, в упоре на брусьях, подвижные и спортивные игры, элементы других видов спорта и т.д.

 Упражнения на развитие гибкости: шпагаты: поперечный, продольный; наклоны, «мост», выкруты в плечах с резиной, наклон.

 **Специальная физическая подготовка**

 Содержание СФП составляют упражнения, непосредственно направленные на развитие силы, гибкости, выносливости, а так же упражнения специально-двигательной подготовки (СДП ) и скоростно-силового характера, при этом отдых между подходами при выполнении упражнений по СФП должен сокращаться.

 Под СДП имеется в виду обучение умению различать свои движения по усилиям, времени и амплитуде с помощью специально-направленных упражнений. Овладение подобными упражнениями значительно облегчает процесс дальнейшего освоения сложных гимнастических движений.

 Специально-двигательные упражнения: «лодочки», «уголочки», «отодвиги», «горизонты», «спичаг», силовые стойки, передний и задний горизонтальный вис, горизонтальный упор ноги вместе, ноги врозь.

 Для совершенствования вращательной подготовки был сделан тренажёр в зале СФП под названием «крутилка», благодаря которому возможно многократное выполнение оборотов вокруг поперечной оси тела. Также, в этом зале были сделаны приспособления для развития физических качеств: «волна» и кольца с блоками.

 **Акробатическая подготовка**

Основной задачей является правильное освоение гимнастами сальто вперёд прямым телом, сальто назад прямым телом, а также, правильное исполнение разгонных элементов: фляк вперёд и фляк назад. Помимо этого спортсмены осваивают другой программный материал.

 Ходьба в стойке на руках, прыжки в стойке на руках, стойка на руках (стоять), стойка на руках кувырок вперёд с группировкой, стойка на руках кувырок вперёд с прямыми ногами. Кувырки вперёд и назад на скорость, кувырок назад в стойку на руки.

 Перевороты: переворот боком, переворот боком с подскока, рондат, рондат с подскока. Переворот вперёд с места, переворот вперёд с разбега на одну, две, с двух на две. Сальто вперёд с разбега в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотом на 180, 360. Соединения из нескольких сальто вперёд с группировкой. Рондат . Рондат фляк сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись. Сальто назад с места. Рондат - фляк - сальто назад с поворотом на 1800, 3600 . Рондат фляк-темповой сальто назад - фляк - сальто назад с группировкой. Элементы из 1 группы спецтребований правил соревнований: «горизонтальный упор ноги врозь, силой согнувшись с прямыми руками стойка на руках, высокий угол.

 Активно в процессе подготовки используется батут. Для облегчения выполнения гимнастами сложнокоординированных акробатических движений в зале для батута используется лонжа и резинки.

 **Хореографическая подготовка**

 Неотъемлемой частью качественной подготовки гимнастов является хореографическая подготовка. Работа на хореографии включает в себя упражнения у хореографического станка и на середине, с отработкой хореографических прыжков включённых в обязательную и произвольные программы гимнастов. Средствами хореографии являются:

 *Разновидности ходьбы и бега.*

Ходьба на носках, ходьба в полуприседе, в приседе, острый шаг на месте

*Повороты.*

Приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом вперед, назад на 180 и 360, поворот на одной ноге на 180 – 360, поворот махом вперёд одной на 180, поворот махом назад одной на 180.

*Равновесия.*

Стойка на носках руки на поясе (руки вперед, в стороны, вверх ), переднее равновесие, боковое равновесие, заднее равновесие. Равновесие «привет» (желательно показать шпагат), равновесие «ласточка».

*Прыжки.*

По 1, 2, 3 (невыворотным) позициям, прыжки со сменой позиций ног, прыжки толчком двумя сгибая ноги вперед, толчком двумя прыжок ноги врозь (в продольный и поперечный шпагат). Прыжки на 180, 360, 540. Прыжок шагом, перекидной прыжок, подбивной прыжок вперёд, назад, в сторону, прыжок касаясь, прыжок со сменой ног.

*Элементы историко-бытовых танцев.*

Различные соединения на шагах польки, галопа.

Вальсовый шаг вперёд, на месте, с поворотом.

*Элементы народных танцев.*

«Верёвочка», «двойная верёвочка», сочетание «присядки», «ползунка» с прыжками ноги врозь, с элементами акробатики(кувырком вперёд, назад, боком, подъёмом разгибом с головы и т. д.)

*Элементы классического танца.*

У опоры: деми плие, гран плие со сменой позиций ног, в сочетании с релеве, наклонами вперёд, в сторону, назад; батман тандю в быстром темпе, с изменением направления движения, темпа выполнения; батман тандю, деми плие с различными движениями руками; батман тандю сутеню крестом; батман тандю жэтэ с подъёмом на полупальцы; батман тандю жэтэ пике; гран батман жэтэ пуанте; различные сочетания гран батман жэтэ пуанте, батман девелопэ в сочетании с деми плие, релеве меняя положение ног.

На середине: различные сочетания деми плие, гран плие со сменой позиций ног. Батман тандю с изменением направления движения, батман тандю с различными положениями и движениями рук; дубль батман тандю в сторону; батман фондю крестом на всей ступне; рон де жамб пар терр в среднем темпе; гран батман жэтэ с изменением направления движения, в сочетании деми плие на опорной; батман девелопэ вперёд, в сторону, назад; релеве.

 **Техники гимнастических элементов**

 **КОНЬ МАХИ.**

 На данном этапе продолжается дальнейшее совершенствование выполнения кругов прямым телом на всех частях коня без ручек: поперёк, лицом наружу, продольно левым боком, правым боком. Для совершенствования кругов используются круги с поворотами на «грибке», противовращения («шпиндель»).

 Совершенствуются переходы с одной части коня без ручек на другую, с сохранением прямого положения тела, круги на ручках. Начинается обучение кругов на одной ручке.

 Для обучения маховой части используется в основном детский узкий конь. Содержание:

 Упоры: верхом на одной ручке.

 Размахивания: в упоре ноги врозь на одной ручке; в упоре вне одной; в упоре верхом на одной ручке.

Перемахи: с поворотом кругом из упора на теле и ручке; на ручках; то же из упоров сзади на тех же частях коня. Разноименные перемахи из упора сзади.

 Круги одной ногой и соединения одноименных перемахов

Круг правой влево-назад из упора сзади. Из упора правая на теле, левая на правой ручке круг правой. Из этого же и. п. круг левой вправо. Круг правой влево – назад из упора сзади левая на ручке, правая на теле.

 **КОЛЬЦА**

Тренировка на кольцах включает в себя совершенствование и обучение:

1. маховым элементам

2. силовым элементам.

 Продолжается совершенствование махов вперёд и назад. Поднимается высота выполнения выкрутов вперёд согнувшись, прогнувшись; выкрутов назад. Махом назад подъём в упор. Соскок сальто назад прогнувшись, то же с поворотом на 180, 360. Сальто вперёд в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотом на 180, 360.

 Силовые элементы:

Упор углом. Горизонтальный вис сзади. Упор углом ноги врозь вне. Стойка на руках. Подъём в упор силой. Вкрут. Из виса согнувшись горизонтальный вис сзади; то же из виса прогнувшись.

 **ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК**

Переворот вперёд через коня (высотой 125 см.)

Переворот вперёд с поворотом на 360.

Рондат.

Переворот боком.

 **БРУСЬЯ**

 Основное средство на этом этапе - это совершенствование махов во всех положениях, а именно: в висе, в висе согнувшись, в упоре, в упоре на руках.

 Правильное исполнение стойки на руках.

 Помимо этого: Из упора на руках- подъём махом вперёд и назад в упор.

 Махи в стойку на руках.

Переход плечом вперёд в стойке на руках.

Переход плечом назад в стойке на руках.

Высокий угол.

Стойка на руках из упора углом.

Спад подъём; подъём разгибом, подъём разгибом в угол.

Стойка силой с прямыми руками, согнувшись.

Соскок махом назад в стойку.

Соскок сальто назад в группировке, прогнувшись.

Соскок сальто вперёд в группировке, прогнувшись.

 **ПЕРЕКЛАДИНА**

Основная задача: совершенствование маха в висе и работа из упора.

 Средства для решения данной задачи:

Большие махи назад и вперёд через «лодочки»;.перехваты на махе вперёд и назад в стойку на руках, «санжировки» в стойку; подъём разгибом; подъём двумя; соскок большим махом вперёд и назад.

Большие обороты назад и вперёд. Оборот не касаясь в стойку. «Штальдер», «Эндо». Келеровский поворот.

Большие обороты вперёд и назад в лямках разными хватами, оборот назад в стойку, «штальдер», «эндо».

**Контрольные нормативы**

Четыре раза в год проводятся контрольные испытания по ОФП и СФП.

**Инструкторская и судейская практика**

 На этом этапе подготовки, тренер даёт знания спортсменам о правилах судейства соревнований, о сбавках за ошибки в исполнении упражнений, о группах трудности элементов, о спецтребованиях в комбинациях на снарядах и надбавки за сложные элементы. На тренировочных занятиях тренер – преподаватель вместе с учениками участвует в судействе гимнастов, выполняющих комбинации на снарядах. В игровой форме тренировки «модель соревнований» учащиеся самостоятельно судят исполнение упражнений друг у друга.

**Участие в соревнованиях проводятся согласно календарному плану.**

**Медицинское обследование два раза в год осенью и весной (4 часа)**

**УТг - 3 года**

**Контрольные нормативы по СФП для гимнастов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **баллы****тесты** | **10,0-9,5** | **9,0-8,5** | **8,0-7,5** | **7,0-6,5** | **6,0-5,5** | **5,0-4,5** | **4,0-3,5** | **3,0-2,5** | **2,0-1,5** | **1,0-0,5** |
| **1.Челночный бег 25х12м. пр.** | **89-90** | **91-92** | **93-94** | **95-96** | **97-98** | **99-100** | **101-102** | **103-104** | **105-106** | **107-108** |
| **2. Прыжки через коня, стоя боком к нему. Тело на полу, за 40 сек.** | **35-34** | **32-30** | **28-26** | **24-22** | **20-18** | **16-14** | **12-10** | **8-6** | **6-4** | **4-2** |
| **3. Ст. силой согнувшись с прямыми ногами ноги врозь стоялки (раз)** | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** |  **2** | **1** |
| **4. Поднимание туловища на доске (6 ступ. шв. стенки), за 40 сек. руки за головой** |  **28-27** | **26-25** | **24-23** | **22-21** | **20-19** | **18-16** | **14-12** | **10-8** | **6-4** | **2-1** |
| **5. Подъём силой на кольцах из виса** | **10** | **9** | **8** | **7** | **6** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| **6. Поднимание ног из виса углом на гимн. стенке, кол-во раз**  | **30-29** |  **28-27** | **26-25** | **24-23** | **22-21** | **20-18** | **16-14** | **12-10** | **8-6** | **5-1** |

 **Гибкость.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шпагат, наклон, мост, (сбавки)** | **0,0** | **0,1-0,5** | **0,6-1,0** | **1,1-1,5** | **1,6-2,0** | **2,1-2,5** | **2,6-3,0** | **3,1-3,5** | **3,6-4,0** | **4,1-4,5** |

**Список используемой литературы**

1. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства (Текст) - М.: Советский спорт, 2005. - 420с.

2. Единая Всероссийская спортивная классификация 2010-2013г.

3. В. Смолевский, Ю. Менхин, В. Силин. Гимнастика в трёх измерениях. М., Ф и С, 1979.

4. Юный гимнаст : обучение и тренировка. Под ред. А.М. Шмелина. М., Ф и С, 1971.

5. В.М. Зациорский. Физические качества спортсмена. М., Ф и С, 1970.

6. Е.Ю.Розин . Обшие основы спортивной ориентации, отбора и прогнозирования в спортивной гимнастике. Сб. Гимнастика, вып. 1, М., Ф и С 1979.

7. В.М.Смолевский, В.Н.Курысь. Вольные упражнения . М., Ф и С, 1976.

8. Б.В.Маслов. Упражнения на коне. М., Ф и С, 1980.

9. А.Ф.Родионенко, Н.Г.Сучилин. Упражнения на кольцах. М., Ф и С,1978

10. Л.П.Семенов. Опорные прыжки. М., Ф и С,1975.

11. С.А.Аликперов. Упражнения на брусьях. М., Ф и С, 1976.

12. Ю.К.Гавердовский. Упражнения на перекладине. М., Ф и С, 1975.

13. В.П.Филин, Н.А.Фомин. Возрастные основы физического воспитания.

М., Ф и С, 1972.

14. В.П.Филин, Н.А.Фомин. Основы юношеского спорта. М., Ф и С, 1980.

С.В.Хрущев, М.М.Круглый. Тренеру о юном спортсмене. М., Ф и С, 1982.

15. Ю.Ф.Буйлин, Ю.Ф.Курамшин. Теоретическая подготовка спортсменов.

М., Ф и С, 1981.

16. П.И.Готовцев, В.И.Дубровский. Спортсменам о восстановлении.

М., Ф и С,1981.

17. Е.Ю.Розин. Способы оценки технической подготовленности гимнастов.

Сб. Гимнастика, вып. 1.М., Ф и С, 1974.

18. В.П.Филин. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.

М., Ф и С, 1974.

19. Ю.К.Гавердовский. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. М., Тера-спорт, 2002.

20. Л.Я.Аркаев, Н.Г.Сучилин. Как готовить чемпионов. М., Ф и С, 2004.