

УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОРЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 3

ПРИНЯТО:

протокол № 2  
педагогического совета  
01 февраля 2016 года

УТВЕРЖДАЮ:

приказ № 7 от 01.02.2016г.

Директор

А.Н. Мирошкин



**Рабочая программа Стадника А.И.,**  
тренера-преподавателя разработана к дополнительной общеобразовательной  
предпрофессиональной программе спортивной подготовки  
по виду спорта: спортивная гимнастика  
(разработана группой авторов: Ючкова О.В., Никиточкина О.В., Мирошкин А.Н.,  
Ямбулатова Е.А.)

Форма реализации программы: очная

Группы: начальной подготовки 1.2 годов обучения,  
тренировочные группы 1-5-х годов обучения,  
Возраст: 7-16 лет  
на 2015-2016 учебный год  
Ф.И.О. тренера-преподавателя Программы:  
Стадник А.И.

Орел-2016г.

## СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.....	3 – 9
2. Учебный план.....	10 – 14
3. Система контроля и зачетные требования для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.....	15 – 20
4. Содержание программного материала.....	21
4.1 Основы знаний.....	21 – 22
4.2. Общая физическая подготовка.....	23 – 41
4.3 Специальная физическая подготовка.....	42 – 45
4.4 Работа на гимнастических снарядах.....	46 – 53
5. Методическое обеспечение.....	54 – 61
6. Перечень информационного обеспечения и список литературы.....	62 – 63

## 1. Пояснительная записка

Программа разработана с учетом передового опыта работы с юными спортсменами, результатами научных исследований и современных тенденций развития спортивной гимнастики как вида спорта и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 691), (зарегистрировано в Минюсте РФ 3 октября 2013 г. Регистрационный № 30102), примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ по спортивной гимнастике, допущенной Федеральным агентством по ФК и спорту (2005г) и дополнительной предпрофессиональной программой БОУОО ДОД СДЮСШОР № 3.

Выбор спортивных секций на сегодняшний день - огромен, но, пожалуй, наиболее востребованным для детей является спортивная гимнастика, которая является основой физического развития. Занятия спортом полезны, т.к. они способствуют укреплению здоровья детского организма, и помогают развиваться ему более гармонично. Для чего необходимо заниматься спортивной гимнастикой?

Большинство родителей отдают своих детей в спортивные секции с мыслью о том, что возможно в будущем он станет олимпийским чемпионом. Однако, согласно статистике, из миллиона людей занимающихся спортом, только один становится чемпионом мира, а из тысячи - один чемпион Европы.

Еще в Древней Греции с помощью гимнастических упражнений мальчиков готовили к выступлениям на Олимпийских играх. В то же время данный вид спорта являлся прекрасным способом общефизического развития.

Первые соревнования по спортивной гимнастике стали проводиться во второй половине XIX века в некоторых странах Западной Европы. В Россию данный вид упражнений пришел в 1885 году, а уже в 1896 году спортивная гимнастика как отдельное направление было включено в перечень Олимпийских игр. Однако женщины смогли принимать участие в данном виде спорта лишь с 1928 года. Передовиками на старте гимнастических соревнований стали – Франция, Германия и многие страны западной Европы, среди которых были Чехословакия, Югославия, Венгрия, Финляндия и другие. С начала формирования спортивной гимнастики как отдельного вида спорта, сильные изменения претерпели, как программы упражнений,

музыка и предметы для выступлений, так и внешний вид и качественные особенности формы гимнаста.

Занятия по спортивной гимнастике можно начинать уже с 4-х лет, однако, родителям стоит учитывать индивидуальные особенности физического и психологического развития своего ребенка, прежде чем, отдавать его на первое знакомство с данной спортивной дисциплиной. Отсрочить данный момент можно, ничего не опасаясь, так как спортивная гимнастика позволяет начинать занятия, и с 5-ти, и с 6-ти лет. В любом случае перед началом занятий стоит пройти медицинскую комиссию, которая бы исключила наличие хронических заболеваний, потенциально препятствующих выполнению тех или иных упражнений. Если препятствий для начала занятий нет, тогда следует позаботиться об удобной форме. Для девочек следует подобрать удобный купальник, а для мальчиков понадобится комплект, состоящий из трико, шорт и гимнастического купальника. В качестве обуви выбирать следует чешки, ассортимент которых сегодня радует, или же белые носки, как для девочек, так и для мальчиков.

Спортивная гимнастика является достаточно древней физической деятельностью человека. Спецификой этого направления является умение спортсмена выполнение упражнений на специальных снарядах: перекладина, конь, кольца, опорный прыжок, брусья, вольные упражнения. Благодаря слаженной работе основного тренера с тренерами по хореографической подготовке и акробатике, дети имеют представление не только о работе на основных снарядах, но и совершенствуют свои умения в хореографическом зале, акробатической дорожке и на батуте.

**Программа направлена на:**

- укрепление всех групп мышц;
- развитие гибкости, пластичности, ловкости, путём освоения гимнастических и хореографических упражнений;
- освоение базовых понятий и видов гимнастических и танцевальных движений;
- гармоничное развитие детей; развитие музыкального слуха
- укрепление здоровья;
- развитие и совершенствование физических и функциональных способностей;
- формирование устойчивой потребности в физическом самосовершенствовании;

- подготовку к самостоятельным занятиям гимнастикой или акробатикой.

Гимнастика обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. На занятиях дети учатся правильно распределять свою силу, выносливость, оттачивать технику исполнения отдельных элементов и соединений.

**Актуальность** данной программы в том, что она ориентирована на всестороннее развитие личности ребенка и его неповторимой индивидуальности. Рассчитана на мальчиков в возрасте 10 – 13 лет.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она разработана на основе федеральных стандартов спортивной подготовки по спортивной гимнастике и основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения спортивной гимнастике. Простота, доступность и при этом высокая эффективность упражнений делают гимнастику основным средством физического воспитания детей. Многообразие гимнастических упражнений позволяет наиболее успешно решать задачи начального физического воспитания, когда закладывается основа для развития двигательных способностей и всех систем организма детей. Сегодня гимнастика играет отнюдь не второстепенную роль в физическом развитии современных детей.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Основной **целью** программы является создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности. А так же на основе обучения техники упражнений на снарядах,

хореографии и акробатики сформировать у детей потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании. Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

1. Укрепление здоровья, гармоничное развитие функций организма занимающихся. Всестороннее развитие личности ребенка
2. Воспитание волевых, скоростно-силовых качеств ребенка, координационных способностей, гибкости, силы и выносливости.
3. Содействие оздоровлению и укреплению здоровья.
4. Обучение работе на гимнастических снарядах.
5. Обучение хореографии и техническим действиям в акробатике.
6. Обучение правилам проведения соревнований, аспектам теоретического обоснования выполнения упражнений, тактике выступлений.
7. Обучение основам судейства в гимнастике.
8. Подготовка ребёнка к участию в соревнованиях по гимнастике различного уровня.
9. Воспитание умения общаться в коллективе, организованности, трудолюбию.
10. Воспитание творческой инициативной личности.
11. Привитие любви к ежедневным занятиям физической культуры и спортом, к закаливанию.

Для реализации этих задач необходимо правильное планирование тренировочного процесса. Обучение и тренировка - две стороны единого педагогического процесса. Обучение представляет собой передачу знаний, выработку умений и привития навыков, необходимых для участия в соревнованиях по гимнастике. А тренировка необходима как процесс совершенствования техники, тактики, физических и морально-волевых качеств, направленных на достижение результатов в соревнованиях. В каждом занятии есть элементы обучения и тренировка. Но на разных этапах подготовки их удельный вес различен.

**Главной особенностью** данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами гимнастики.

В основе Рабочей учебной программы лежат принципы системного подхода:

**Принцип комплексности** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медико-биологического контроля).

**Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

**Принцип вариативности** предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

**И другие принципы:** от «простого к сложному», доступности, непрерывности учебно-тренировочного процесса, наглядности, личностно-ориентированного подхода.

Основные и вспомогательные формы занятий по спортивной гимнастике:

1. Теоретические и практические;
2. Тестирование (промежуточное и итоговое);
3. Участие в соревнованиях;
4. Восстановительно-профилактические мероприятия;
5. Просмотр видеозаписей, учебных фильмов, соревнований спортсменов высокого класса;
6. Индивидуальные занятия;
7. Домашние задания;
8. Учебно-тренировочные сборы;

9. Спортивно-оздоровительные лагеря;
10. Спортивно-массовые мероприятия;
11. Инструкторская и судейская практика.

#### **Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

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

#### **Перечень учебно-методического обеспечения:**

1. Наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными снарядами, матами, лонжами, гимнастическими палками и мячами.
2. Качественное освещение в дневное и вечернее время.
3. Специальная форма и обувь для занятий.
4. Музыкальная аппаратура.

Для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки (УТ) необходимо, чтобы ребенок прошел первоначально этап начальной подготовки (НП) В эту группу зачисляются учащиеся по письменному заявлению родителей (законных представителей), желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная, спортивная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, и выполнение контрольно - переводных нормативов

Программа разработана с учетом передового опыта работы с юными спортсменами, результатами научных исследований и современных тенденций развития спортивной гимнастики как вида спорта и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 691) , (



зарегистрировано в Минюсте РФ 3 октября 2013 г. Регистрационный № 30102). Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (далее - ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2012, № 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525; 2013, № 30, ст. 4112) и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

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

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

## 2. Учебный план по спортивной гимнастики- на 46 недель

№№	Разделы подготовки	Этапы подготовки										
		Начальная Подготовка		Тренировочный					Спортивное совершенствование			Высшее спортивное мастерство
		1 год об.	2 год об.	1	2	3	4	5	1	2	3	1-3
1.	Теоретическая подготовка: 5%-6%	15	25	30	35	40	45	50	60	70	70	85
	Физическая культура и спорт. Понятия о физической культуре, спорте, ГТО.	1	3	3	3	4	4	5	6	7		8
	История развития вида спорта, техника упражнений, терминология - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, олимпизм;  Основы законодательства в сфере ФК и спорта, антидопинговые правила	1	2	3	4	4	5	5	6	7		9
	Основы музыкальной грамоты, хореография	1	3	3	3	4	4	5	6	7		8
	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;	1	2	3	4	4	5	5	6	7		9

	Краткие сведения о строении и функциях организма необходимые сведения о строении и функциях организма человека	1	3	3	3	4	4	5	6	7	8
	Гигиена, психологическая подготовка, антидопинговые мероприятия: гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания;	1	2	3	4	4	5	5	6	7	9
	Медико-биологический контроль, самоконтроль.	1	3	3	3	4	4	5	6	8	11
	Психологическая подготовка	1	2	3	4	4	5	5	6	6	6
	Правила соревнований, инвентарь, безопасность на занятиях ФК и С, травматизм требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, изучение правил соревнований по виду спорта.	1	1	3	3	4	4	5	6	7	8
	Требования безопасности при занятиях избранным видом спорта; оказание первой доврачебной медпомощи, самостраховка	6	4	3	4	4	5	5	6	7	9
2.	Общая физическая и специальная	62	94	124	146	166	188	208	250	270 270	332

	подготовка 21- 22%											
	- освоение комплексов физических упражнений;	20	31	41	48	55	62	70	80	90		110
	- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике сложно-координационных видов спорта;	22	32	42	50	56	64	68	90	90		112
	- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	20	31	41	48	55	62	70	80	90		110
3.	Специальная физическая подготовка в избранном виде спорта 54-60%	150	229	302	353	401	510	504	607	653	745	804
	- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;	18	18	24	27	31	40	38	46	50	60	60
	- овладение основами техники на снарядах: В/у, коне – махи, кольцах, опорном прыжке, брусках, перекладине, батуте	10	18	23	27	33	45	50	51	53	65	69
	- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;	2	18	23	27	31	40	38	46	50	60	60
	- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;	18	18	23	28	31	40	38	46	50	60	60
	- повышение уровня функциональной подготовленности;	20	18	23	28	31	40	38	46	50	60	60
	- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности	2	17	23	28	31	40	30	46	50	60	60

занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;												
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.	10	17	23	28	31	40	38	46	50	60	60	
- хореография и акробатика. 25%  - знание профессиональной терминологии;  - умение определять средства музыкальной выразительности;  - умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в избранном виде спорта;  - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;  - навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;  - навыки сохранения собственной физической формы;  -навыки публичных выступлений	70	105	140	160	182	225	234	280	300	320	375	

4.	Инструктивная и судейская практика, сдача норм ГТО	4	4	8	8	10	10	0	10	10	10
5.	Промежуточная и итоговая аттестация	4	4	8	7	6	6	8	8	8	6
6.	Участие в соревнованиях	4	4	8	12	20	20	20	30	30	40
7.	Медико-биологические обследования, психолого-педагогические и восстановительные мероприятия	6	7	10	10	10	9	16	14	20	29
8.	Самостоятельная работа 10%	31	47	62	73	83	94	104	125	135	166
	Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	20	24	26 28	32
	Общее количество часов	276	414	552	644	736	882	920	1104	1196 1288	1472

Примечание: Хореографическая подготовка и акробатическая до 20- 25% от общего кол-ва часов.( т.е. она должна входить в теорию, офп, сфп, промежуточное и итоговое тестирование.

**3. Система контроля и зачетные требования для проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.**

<i>СФП 5 - 7 лет (НП - 1,2,3)</i>														
	Бег 20 м	Прыжок	Канат	Стойка на голове	Угол на брусьях	Равновесие	Стойка на руках на полу	Отжимание от пола	Подтягивание	Отжимание на бр.	Поднимание ног 45°	Кувырок вперед, назад, колесо	Шпагат, наклон, мост	
<b>10,0</b>	3,6-3,7	170-166	15,0	30-25	15-14	15-14	10	60	15-14	8	15-14	0	0	<b>10,0</b>
<b>9,0</b>	3,8-3,9	165-161	16,0	24-18	13-12	13-12	9	55	13-12	7	13-12	0,1-0,5	0,1-0,5	<b>9,0</b>
<b>8,0</b>	4,0-4,1	160-156	17,0	17-14	11-10	11-10	8	50	11-10	6	11-10	0,6-1,0	0,6-1,0	<b>8,0</b>
<b>7,0</b>	4,2-4,3	155-151	18,0	13-12	9-8	9-8	7	45	9	5	9-8	1,1-1,5	1,1-1,5	<b>7,0</b>
<b>6,0</b>	4,4-4,5	150-146	19,0	11-10	7-6	7-6	6	40	8	4	7	1,6-2,0	1,6-2,0	<b>6,0</b>
<b>5,0</b>	4,6-4,7	145-141	20,0	9-8	5	5	5	35	7	3	6	2,1-2,5	2,1-2,5	<b>5,0</b>
<b>4,0</b>	4,8-4,9	140-136	21,0	7-6	4	4	4	30	6	2	5	2,6-3,0	2,6-3,0	<b>4,0</b>
<b>3,0</b>	5,0-5,1	135-131	22,0	5-4	3	3	3	25	5-4	2	4	3,1-3,5	3,1-3,5	<b>3,0</b>

<b>2,0</b>	5,2-5,3	130-126	23,0	3-2	2	2	2	20	3-2	1	3	3,6-4,0	3,6-4,0	<b>2,0</b>
<b>1,0</b>	5,4-5,5	125-121	24,0	1	1	1	1	10	1	1	2-1	4,1-4,5	4,1-4,5	<b>1,0</b>

<b>СФП 8 - 10 лет (УТ - 1,2,3)</b>														
	Бег 20 м	Прыжок	Канат	Спичаг ноги врозь на бр.	Высокий угол на бр.	Подъем силой на кольцах	Горизонтальны й вис сзади	Стойка на руках на полу	Круги двумя	Подтягивание	Отжимание на бр.	Поднимание ног 90°	Два шпагата, мост	
<b>10,0</b>	3,4-3,5	210-205	9,2-9,8	10	15-14	7	15-14	60-57	40-38	20	20	15-14	0	<b>10,0</b>
<b>9,0</b>	3,6-3,7	204-195	9,9-10,4	9	13-12	6	13-12	56-51	37-34	18	18	13-12	0,1-0,5	<b>9,0</b>
<b>8,0</b>	3,8-3,9	194-185	10,3-11,2	8	11-10	6	11-10	50-45	33-30	16	16	11-10	0,6-1,0	<b>8,0</b>
<b>7,0</b>	4,0-4,1	184-175	11,3-12,0	7	9-8	5	9-8	44-39	29-26	14	14	9-8	1,1-1,5	<b>7,0</b>
<b>6,0</b>	4,2-4,3	174-165	12,1-12,8	6	7	5	7-6	38-33	25-22	12	12	7	1,6-2,0	<b>6,0</b>
<b>5,0</b>	4,4-4,5	164-155	12,9-13,5	5	6	4	5	32-27	21-18	10	10	6	2,1-2,5	<b>5,0</b>



<b>4,0</b>	4,6-4,7	154-145	13,6-13,9	4	5	4	4	26-21	17-14	8	8	5	2,6-3,0	<b>4,0</b>
<b>3,0</b>	4,8-4,9	144-135	14,0-14,3	3	4	3	3	20-15	13-10	6	6	4	3,1-3,5	<b>3,0</b>
<b>2,0</b>	5,0-5,1	134-125	14,4-14,7	2	3	2	2	14-9	9-6	4	4	3	3,6-4,0	<b>2,0</b>
<b>1,0</b>	5,2-5,3	124-115	14,8-15,0	1	2-1	1	1	8-3	5-2	2	2	2-1	4,1-4,5	<b>1,0</b>

<b>СФП 11-12 лет (УТ - 4,5)</b>																	
	Бег 20 м	Прыжок	Канат	Горизонтальный упор ноги врозь на бр.	Сличаг на бр. (с учетом качества)	Высокий угол на ковре	Подъем силой на кольцах	Горизонтальный вис сзади	Стойка на руках на кольцах	Стойка силой на кольцах	Стойка на руках на полу	Круги двумя	Подтягивание (за 1 мин.)	Отжимание на бр. (за 30 с.)	Поднимание ног 90°	Два шага гата, наклон, мост, удержание ног (вперед, в сторону)	
<b>10,0</b>	3,3-3,39	220-215	8,4-8,6	<b>10</b>	11-10	20-19	<b>10</b>	20-19	20-19	<b>8</b>	70-63	50-41	20-19	20-19	15	0	<b>10,0</b>
<b>9,0</b>	3,4-3,49	214-205	8,7-9,0	<b>9</b>	10-9	18-17	<b>9</b>	13-12	18-17	<b>7</b>	62-55	40-35	18-17	18-17	14	0,1-0,5	<b>9,0</b>
<b>8,0</b>	3,5-3,59	204-195	9,1-9,4	<b>8</b>	9-8	16-15	<b>8</b>	11-10	16-15	<b>6</b>	54-47	34-31	16-15	16-15	13	0,6-1,0	<b>8,0</b>
<b>7,0</b>	3,6-3,69	194-185	9,5-9,8	<b>7</b>	8-7	14-13	<b>7</b>	9-8	14-13	<b>5</b>	46-39	30-27	14-13	14-13	12	1,1-1,5	<b>7,0</b>

<b>6,0</b>	3,7-3,79	184-175	9,9-10,2	<b>6</b>	7-6	12-11	<b>6</b>	7-6	12-11	<b>4</b>	38-31	26-23	12-11	12-11	11-10	1,6-2,0	<b>6,0</b>
<b>5,0</b>	3,8-3,89	174-165	10,3-10,6	<b>5</b>	6-5	10-9	<b>5</b>	5	10-9	<b>3</b>	30-23	22-19	10-9	10-9	9-8	2,1-2,5	<b>5,0</b>
<b>4,0</b>	3,9-3,99	164-155	10,7-11,0	<b>4</b>	5-4	8-7	<b>4</b>	4	8-7	<b>3</b>	22-15	18-15	8-7	8-7	7-6	2,6-3,0	<b>4,0</b>
<b>3,0</b>	4,0-4,09	154-145	11,1-11,4	<b>3</b>	4-3	6-5	<b>3</b>	3	6-5	<b>2</b>	14-9	14-11	6-5	6-5	5-4	3,1-3,5	<b>3,0</b>
<b>2,0</b>	4,1-4,19	144-135	11,5-11,8	<b>2</b>	3-2	4-3	<b>2</b>	2	4-3	<b>2</b>	8-3	10-7	4-3	4-3	3-2	3,6-4,0	<b>2,0</b>
<b>1,0</b>	4,2-4,25	134-125	11,9-12,2	<b>1</b>	2-1	2-1	<b>1</b>	1	2-1	<b>1</b>	2-1	6-4	2-1	2-1	1	4,1-4,5	<b>1,0</b>

<b>СФП 13-15 лет (СС - 1,2,3)</b>																		
	Бег 20 м	Прыжок	Канат	Горизонтальный упор ноги в месте на бр.	Отжимание в стойке на бр.	Спичаг на бр. (с учетом качества)	Высокий угол на ковре	Бланш по согнутым на кольцах (15лет)	Горизонтальный вис спереди	Стойка на руках на кольцах	Стойка силой на кольцах	Крест	Круги двумя	Подтягивание (за 1 мин.)	Отжимание на бр. (за 30 с.)	Поднимание ног 90°	Два шпагата, наклон, мост, удержание ног (вперед, в сторону)	
<b>10,0</b>	3,2-3,29	240-231	6,8-7,1	<b>8-7</b>	10-9	12-11	20-19	<b>9-8</b>	8,0-7,1	40-37	<b>13-12</b>	6	65-56	20-19	20-19	15	0	<b>10,0</b>
<b>9,0</b>	3,3-3,39	230-221	7,2-7,5	<b>7-6</b>	9-8	11-10	18-17	<b>8-7</b>	7,0-6,1	36-33	<b>12-11</b>	6	55-49	18-17	18-17	14	0,1-0,5	<b>9,0</b>
<b>8,0</b>	3,4-3,49	220-211	7,6-7,9	<b>6-5</b>	8-7	10-9	16-15	<b>7-6</b>	6,0-5,1	32-29	<b>11-10</b>	5	48-39	16-15	16-15	13	0,6-1,0	<b>8,0</b>

<b>7,0</b>	3,5-3,59	210-201	8,0-8,3	<b>5-4</b>	7-6	9-8	14-13	<b>6-5</b>	5,0-4,1	28-25	<b>10-9</b>	5	38-31	14-13	14-13	12	1,1-1,5	<b>7,0</b>
<b>6,0</b>	3,6-3,69	200-191	8,4-8,7	<b>4-3</b>	6-5	8-7	12-11	<b>5-4</b>	4,0-3,6	24-21	<b>9-8</b>	4	30-23	12-11	12-11	11-10	1,6-2,0	<b>6,0</b>
<b>5,0</b>	3,7-3,79	190-181	8,8-9,1	<b>3</b>	5-4	7-6	10-9	<b>4-3</b>	3,5-3,1	20-17	<b>8-7</b>	4	22-17	10-9	10-9	9-8	2,1-2,5	<b>5,0</b>
<b>4,0</b>	3,8-3,89	180-171	9,2-9,5	<b>3</b>	4-3	5-4	8-7	<b>3-2</b>	3,0-2,6	16-13	<b>6-5</b>	3	16-13	8-7	8-7	7-6	2,6-3,0	<b>4,0</b>
<b>3,0</b>	3,9-3,99	170-161	9,6-9,9	<b>2</b>	3-2	4-3	6-5	<b>2-1</b>	2,5-2,1	12-9	<b>5-4</b>	3	12-9	6-5	6-5	5-4	3,1-3,5	<b>3,0</b>
<b>2,0</b>	4,0-4,09	160-151	10,0-10,3	<b>2</b>	2-1	3-2	4-3	<b>1</b>	2,0-1,6	8-5	<b>4-3</b>	2	8-5	4-3	4-3	3-2	3,6-4,0	<b>2,0</b>
<b>1,0</b>	4,1-4,2	15-140	10,4-10,8	<b>1</b>	1	2-1	2-1	<b>1</b>	1,5-1,0	4-2	<b>2-1</b>	1	4-2	2-1	2-1	1	4,1-4,5	<b>1,0</b>

<b>СФП 16 - 17 лет &lt; (ВСМ)</b>																
	Бег 20 м	Прыжок	Канат	Горизонтальный упор ноги вместе на бр.	Спичаг на бр. (с учетом качества)	Отжимание в стойке на бр.	Горизонтальный вис спереди	Бланш по прямым на кольцах	Стойка на руках на кольцах	Крест	Круги двумя	Подтягивание (за 1 мин.)	Отжимание на бр. (за 30 с.)	Поднимание ног 90°	Два шпагата, наклон, мост, удержание ног (вперед, всторону)	
<b>10,0</b>	3,0-3,09	280-271	5,5-5,8	<b>15</b>	11-10	20-19	16	10	60-55	<b>13-12</b>	90-81	20-19	20-19	15	0	<b>10,0</b>
<b>9,0</b>	3,1-3,19	270-261	5,9-6,2	<b>14</b>	10-9	18-17	15	9	54-49	<b>12-11</b>	80-71	18-17	18-17	14	0,1-0,5	<b>9,0</b>

<b>8,0</b>	3,2-3,29	260-251	6,3-6,6	<b>13</b>	9-8	16-15	14	8	48-43	<b>11-10</b>	70-61	16-15	16-15	13	0,6-1,0	<b>8,0</b>
<b>7,0</b>	3,3-3,39	250-241	6,7-7,0	<b>12</b>	8-7	14-13	13-12	7	42-37	<b>10-9</b>	60-51	14-13	14-13	12	1,1-1,5	<b>7,0</b>
<b>6,0</b>	3,4-3,49	240-231	7,1-7,4	<b>11-10</b>	7-6	12-11	11-10	6	36-31	<b>9-8</b>	50-41	12-11	12-11	11-10	1,6-2,0	<b>6,0</b>
<b>5,0</b>	3,5-3,59	230-221	7,5-7,8	<b>9-8</b>	6-5	10-9	9-8	5	30-25	<b>8-7</b>	40-31	10-9	10-9	9-8	2,1-2,5	<b>5,0</b>
<b>4,0</b>	3,6-3,69	220-211	7,9-8,2	<b>7-6</b>	5-4	8-7	7-6	4	24-19	<b>7-6</b>	30-21	8-7	8-7	7-6	2,6-3,0	<b>4,0</b>
<b>3,0</b>	3,7-3,79	210-201	8,3-8,6	<b>5-4</b>	4-3	6-5	5-4	3	18-13	<b>6-5</b>	20-11	6-5	6-5	5-4	3,1-3,5	<b>3,0</b>
<b>2,0</b>	3,8-3,89	200-191	8,7-9,0	<b>3-2</b>	3-2	4-3	3-2	2	12-7	<b>5-4</b>	10-6	4-3	4-3	3-2	3,6-4,0	<b>2,0</b>
<b>1,0</b>	3,9-4,0	190-180	9,1-9,4	<b>2-1</b>	2-1	2-1	1	1	6-2	<b>4-3</b>	5-2	2-1	2-1	1	4,1-4,5	<b>1,0</b>

## **4.Содержание программного материала**

### **4.1. Основы знаний**

Тема 1. Физическая культура и спорт. Понятия о физической культуре, спорте, ГТО. История развития вида спорта, техника упражнений, терминология - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе, олимпизм; Основы законодательства в сфере ФК и спорта, антидопинговые правила

История зарождения гимнастики. Происхождение слова «гимнастика». Первые города, в которых она появилась. Значение регулярных занятий по гимнастике. Плавание, бег, борьба, бокс, верховая езда на колесницах – как разновидности гимнастики древних греков

Первые соревнования и достижения российских и зарубежных спортсменов. Что такое ФЕГ и в каком году оно образовалось? ФИЖ – старейшее международное спортивное объединение. Женская сборная СССР, как 11кратный победитель чемпионата мира. Победители Кубка мира 1975 года Николай Андрианов и Людмила Турищева.

Развитие гимнастики в России. Гимнастика в дореволюционной России. Гимнастические упражнения древней Руси – как составная часть народных праздников. Петр I и А. В. Суворов - основоположники гимнастики как прикладной дисциплины в Российской армии XVIII века. Проведение первых соревнований, организованные Русским гимнастическим обществом.

Тема 2. Основы музыкальной грамоты, хореография. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

Тема3. Краткие сведения о строении и функциях организма необходимые сведения о строении и функциях организма человека

Тема 4. Гигиена, психологическая подготовка, антидопинговые мероприятия: гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания;

Санитарно-гигиенические требования к местам занятий. Внутренняя отделка помещений. Требования к инвентарю и снарядам, освещению.

Требования к температура воздуха и относительной влажности. Правильное расположение медицинского пункта относительно спортивного зала. Влажная уборка - залог здоровья.

Режим дня, питания, отдыха и тренировок. Ежедневный пищевой рацион спортсменов. Белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода – наши лучшие друзья. Умей чередовать отдых с работой!

Гигиенические требования к одежде и обуви. Правила личной гигиены при занятиях физическими упражнениями. Уход за кожей, полостью рта, волосами. Выбирай одежду и обувь правильно. Чистота - залог здоровья!

Меры профилактики простудных заболеваний. Здоровый образ жизни. Закаливание. Народные средства. Профилактические средства. Вакцинация.

Медико-биологический контроль, самоконтроль. Психологическая подготовка

Ведение дневника самоконтроля. Самоконтроль. Влияние нагрузки на физическое развитие. Дневник самоконтроля - учёт самостоятельных занятий. Самочувствие. Сон. Аппетит. Работоспособность .

Закаливание. Процесс закаливания организма, как основа здорового человека. Закаляйся правильно! Воздушные ванны. Солнечные ванны. Прогулки босиком. Контрастный душ. Баня (сауна. Обливание холодной водой. Обтирание снегом. Купание в проруби. Положительная сторона закаливания.

Профилактика вредных привычек. Пропаганда здорового образа жизни – важная задача современного общества. Родители - будьте примером и опорой! Быть здоровым – это модно! Разговор о наркотиках - первая ступень помощи детям. Найдем выход из проблемы вместе!

Тема 5. Правила соревнований, инвентарь, безопасность на занятиях ФК и С, травматизм требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке, изучение правил соревнований по виду спорта.

Тема 6. Требования безопасности при занятиях избранным видом спорта; оказание первой доврачебной медпомощи, самостраховка.

## **4.2 Общая физическая подготовка (ОФП)**

Это тренировочный процесс, направленный на развитие двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Тема № 1. упражнения для развития мышц плечевого пояса:

- комплекс упражнений без предметов
- упражнения с резиновым бинтом, эспандером
- упражнения на тренажерах
- упражнения с гантелями
- упражнения со штангой
- упражнения для развития мышц груди и спины.
- сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (от скамейки)

Тема № 2. упражнения для развития силы мышц рук

Тема № 3. упражнения для развития мышц брюшного пресса

Тема № 4.упражнения для развития мышц спины

Тема № 5.упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава

Тема № 6.упражнения для развития выносливости

Тема № 7.упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах

Тема № 8.упражнения для развития координации

Тема № 9. упражнения для развития вестибулярного аппарата

Тема № 10. Подвижные и спортивные игры

Содержание	Методические указания
<b>Тема № 4.1 Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса Т-1:</b>	
И.п. – стойка ноги врозь. Поднять плечи вверх (максимально). Позу зафиксировать на 3-4 секунды, опустить плечи. Расслабиться.	Повторить упражнение 5 раз
И.п. – стойка ноги врозь. Корпус наклонить вниз. Делать махи расслабленными руками. <Полоскание>.	Повторить упражнение 5-8-10 раз, начинать с небольшой амплитуды и постепенно её увеличивая.
И.п. – стойка ноги врозь. Ладони положить на поясницу. Отвести локти назад как можно больше, зафиксировать положение на 4-5 секунд, опустить руки, расслабиться.	Повторять упражнение 10 – 30 сек.
Статическое удержание «горизонтального упора» на брусьях ноги врозь.	Удерживать от 0 – 30 сек.
Статическое удержание «высокого угла» на напольных стоялках.	Удерживать от 0 – 20 сек.
<b>Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса Т-2:</b>	
И.п. – сед на пятках, по команде «ап» плотно подтянуть колени к груди и	Удерживать от 0 – 15 сек. стараться <u>не</u> раскачиваться, как



удерживать равновесие на кистях.	«поплавок» на воде.
Статическое удержание «высокого угла» на полу.	Удерживать от 0 – 20 сек.
Медленное подтягивание хватом сверху и медленное опускание на перекладине.	10 сек. вверх – 10 сек. вниз
Лазание по канату без помощи ног.	По 1 разу в начале и конце тренировки.
Проходка по брускам в упоре на согнутых руках.	Широкими шагами рук постараться пройти все брусья, не падая.
<b>Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса Т-3:</b>	
И.п. – сед на пятках, по команде «ап», подтянуть колени к груди и удерживать равновесие на руках, поочередно выпрямляя ноги в горизонтальную точку.	Удерживать от 0 – 30 сек, или 10 парных повторений.
Медленное подтягивание хватом снизу и медленное опускание на перекладине.	20 сек. вверх – 20 сек. вниз
Размахивания на перекладине из виса на согнутых – в вис прогнувшись.	Повторять упражнение до 10 раз. Уделять особое внимание на осанку – («лодочка»).
Проходка по брускам прыжками рук в упоре.	Руки – прямые.
Отмахи в стойку из упора на маленькой перекладине.	Повторять упражнение 10 раз подряд, без сбоя темпа.
<b>Тема № 4.2 Упражнения для развития силы мышц рук Т-1:</b>	
Сгибание, разгибание рук в упоре лежа с различным положением кистей.	10 – 60 – 10 раз Постепенно повышая и за тем уменьшая нагрузку
Статическое удержание прямой осанки в упоре лежа, согнув руки.	Удерживать от 0 – 30 сек.
Силовая стойка на брусках сгибая – разгибая руки.	Повторить упражнение 1-5-8-10 раз, начинать с небольшой амплитуды сгибания рук, и постепенно её увеличивая.
Подтягивания на перекладине в хвате сверху.	Выполнять упражнение на скорость в течении 60 сек.

Отжимание в упоре на брусьях.	Выполнять упражнение на скорость в течении 30 сек.
<b>Упражнения для развития силы мышц рук Т-2:</b>	
Статическое удержание прямой осанки в висе на согнутых, хватом сверху.	Удерживать от 20 – 50 сек.
Отжимание махом в упоре на брусьях.	10 парных повторений. Начинать упражнение махом вперед, а счет вести на мах назад.
Подтягивания на перекладине широким хватом – за голову.	Упражнение выполнять «лесенкой» вверх и вниз до 5 раз.
Подтягивания на перекладине широким хватом – на грудь.	Упражнение выполнять «лесенкой» вверх и вниз до 5 раз.
Силовая стойка из угла вне, ноги врозь на брусьях прямыми руками («спичаг»).	Повторять упражнение до 10 раз. Уделять особое внимание на качество исполнения.
<b>Упражнения для развития силы мышц рук Т-3:</b>	
При помощи партнера, из упора лежа на полу горизонтальные выходы в стойку на руках. («дожимы»)	Выполнять упражнение качественно – 5 раз.
При помощи партнера отжимания с плечей в стойку на руках.	Выполнять упражнение качественно – 15 раз.
И.П. – упор лежа сзади. Сгибаясь, прижимая прямые ноги к груди и продевая выход силой прямыми руками в стойку на руках. Обозначить стойку 3 сек., и плавно опуститься через горизонтальный упор ноги вместе в упор лежа.	Выполнять упражнение качественно – 5 раз.
При помощи партнера – опускания в «крест» и выходы в упор на кольцах, в ремнях.	Выполнять упражнение качественно – 5 раз. Кисти держать развернутые наружу, руки прямые.
Силовая стойка из угла вне, ноги врозь на кольцах прямыми руками («спичаг»).	Повторять упражнение до 7 раз. Уделять особое внимание на качество исполнения.
<b>Тема №4.3 Упражнения для развития мышц брюшного пресса Т-1:</b>	
И.П. - лежа на спине, руки вверх: рывком	Повторить упражнение 5-8-10-

<p>поднимание ног и туловища в сед углом («Щучки»). В конечном положении пальцами рук касаться носков ног. Дыхание: лежа на спине - вдох, сед углом - выдох.</p>	<p>20 раз, начинать с небольшой амплитуды и постепенно её увеличивая.</p>
<p>И.П. - лежа на спине на полу, ноги закреплены на подставке, руки за головой в замке: поднимание туловища и наклон вперед до касания грудью колен. Для усложнения упражнения его можно выполнять с отягощением на плечах (гриф или диск от штанги, гиря). Дыхание: лежа в И.П. - вдох, подъем туловища - выдох.</p>	<p>Повторить упражнение 2 подхода по 10 раз</p>
<p>И.П. - лежа боковой поверхностью ног и таза на краю горизонтальной скамьи, ноги закреплены, руки за головой: наклоны туловища в стороны (вверх-вниз). Упражнение можно выполнять с отягощением на плечах. Дыхание: подъем туловища вверх - вдох, туловище вниз - выдох.</p>	<p>Повторить упражнение 5-8-10-20 раз, начинать с небольшой амплитуды и постепенно её увеличивая</p>
<p>Лежа на спине, ноги в коленях согнуты, руки за головой в замок, зацепившись стопами за гимнастическую стенку – поднимания туловища к коленям.</p>	<p>Упражнение выполнять «лесенкой» 10 – 80 раз. Каждую тренировку, увеличивая или уменьшая количество повторов на 10.</p>
<p>Лежа на спине согнувшись, перпендикулярно гимнастической стенке, руки за головой в замок – медленное поднимание туловища на максимально – доступную высоту, удержание и плавное опускание.</p>	<p>Упражнение выполнять 10 – 50 раз. Задерживаясь вверху на 3 сек. Следить за дыханием.</p>
<p><b>Упражнения для развития мышц брюшного пресса Т-2:</b></p>	
<p>Из виса хватом снизу на гимнастической стенке – поднимания ног до прямого угла.</p>	<p>Упражнение повторять 10 – 30 раз.</p>
<p>Из виса хватом снизу на гимнастической стенке – поднимания ног до вертикального положения.</p>	<p>Упражнение повторять 5 – 15 раз.</p>

Из вися угла, хватом снизу на гимнастической стенке – поднимания ног до вертикального положения.	Упражнение повторять 1 – 10 раз.
И.п. – лежа на спине согнувшись. Партнер – толкая, а вы, сопротивляясь ему, не даете уронить свои ноги на пол.	Упражнение повторять 10 – 40 раз.
И.п. – лежа на спине согнувшись. Круговые вращения прямыми ногами влево и право.	Упражнение повторять 10 – 30 кругов.
<b>Упражнения для развития мышц брюшного пресса Т-3:</b>	
И.п. – лежа на спине руки вверх. Прижав руки и поясницу к полу – сгибаясь, оторвать ноги на 1 см от пола.	Удерживать положение тела на выдохе 10 сек. Повторить упражнение 3 раза.
Стойка на лопатках продольно скамье, держась руками за скамью, за головой – плавно опускаться на спину, коснувшись пятками скамьи вернуться в исходное положение.	Повторять упражнение 15 раз.
И.п. – лежа на спине согнувшись ноги согнуты в коленях скрестно, руки за головой в замок. Скоростные поднимания туловища к коленям.	Повторять упражнение на максимальной скорости в течении 1 мин.
И.п. – лежа на спине руки внизу с отягощениями. Молниеносное напряжение в «лодочку» голова на грудь, руки вдоль туловища. Удержание и расслабление в исходное положение.	Масса отягощения от 0,5 кг – 2,5 кг. Удержание осанки 10 сек. повторять упражнение 10 раз.
И.п. – «лодочка» – повороты в сторону по прямой линии, через положение тела прогнувшись на животе («колбаса»).	Перекатываться, преодолевая расстояние 10 м. Следить, чтобы линия проходила на уровне пупка и поясницы.
<b>Тема № 4.4 Упражнения для развития мышц спины Т-1:</b>	
И.П. - лежа лицом вниз на горизонтальной скамье: разведение рук с отягощением (гантелями, гирями).	Повторить упражнение 2 подхода по 10 раз. Руки стараться поднимать перпендикулярно туловищу. Дыхание: разведение рук - вдох, опускание вниз – выдох
И.П. - стоя в наклоне: становая тяга штанги	Повторить упражнение

с подставок высотой 20-30 см.	2 подхода по 10 раз. Дыхание: тяга штанги вверх - вдох, вниз - выдох.
И.П. - лежа на животе на горизонтальной скамье зацепившись стопами за гимнастическую стенку – замахи туловища, руки за головой.	Повторить упражнение 2 подхода по 20 раз.
<b>Упражнения для развития мышц спины Т-2:</b>	
И.п. – стоя на коленях - перекат через живот подставляя руки и отжимаясь – встать на колени. («волна»)	Повторяя упражнение продвигаться вперед по дорожке, так что бы волна получалась более мягкой и плавной.
И.п. – лежа на спине голова и плечи на одной скамье, а пятки на другой. Одновременно разгибаясь руками и ногами – создавая «рычаг» - оторвать спину от пола.	Повторять упражнение 2 подхода по 10 раз.
И.п. – лежа на животе голова, упираясь лбом в кисти на одной скамье, а колени на другой. Одновременно разгибаясь руками и ногами – создавая «рычаг» - оторвать живот от пола («закрывать спину»).	Повторять упражнение 2 подхода по 10 раз.
В висе животом к гимнастической стенке – замахи прямыми ногами.	Повторять упражнение 2 подхода по 20 раз.
При помощи партнера из стойки, на руках вытягиваясь в прямую линию отклонения от вертикали до горизонтального положения, лежа на полу, и обратно.	Повторять упражнение 10 парных раз отклоняясь вперед и назад.
<b>Упражнения для развития мышц спины Т-3:</b>	
В висе животом к гимнастической стенке – замахи прямыми ногами (с отягощением 200 г на каждую ногу).	Повторять упражнение 2 подхода по 20 раз.
И.п. – лежа на спине голова и плечи на одной скамье, а пятки на другой. Одновременно разгибаясь руками и ногами – создавая «рычаг» - оторвать спину от пола.	Повторять упражнение 2 подхода по 10 раз.
И.П. - лежа лицом вниз на горизонтальной	Повторить упражнение

скамье: разведение рук с отягощением (гантелями, гирями).	2 подхода по 10 раз. Руки стараться поднимать перпендикулярно туловищу. Дыхание: разведение рук - вдох, опускание вниз – выдох
При помощи партнера из стойки на руках вытягиваясь в прямую линию отклонения от вертикали до горизонтального положения, лежа на полу, и обратно.	Повторять упражнение 10 парных раз отклоняясь вперед и назад.
И.П. - стоя в наклоне: становая тяга штанги с подставок высотой 20-30 см.	Повторить упражнение 2 подхода по 10 раз. Дыхание: тяга штанги вверх - вдох, вниз - выдох.
<b>Тема № 4.5 Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава Т-1:</b>	
И.П. - стоя пальцами стоп на подставке высотой 5-7 см, руки на пояс: поднимание на носки.	Повторять упражнение 30 – 50 раз. Спину держать прямо, ноги в коленях не сгибать.
И.П. - стоя на гладком полу или на ковре: продвижение вперед за счёт сокращения подошвенных мышц. Это одно из немногих упражнений для укрепления свода стопы.	Продвигаться 5 – 10 метров, упражнение можно выполнять увеличивая нагрузку - преодолеваемое расстояние.
Выпрыгивания на мягком мате из упора присев «Лягушки»	Повторить упражнение 2 подхода по 30 сек.
Приседания на одной ноге, другая – прямая вперед. («пистолеты»).	Повторить упражнение 10 раз, поменять ноги.
Поднимания на носки, стоя и держась руками за гимнастическую стенку.	Повторить упражнение 50 раз. резко поднимаясь и медленно опускаясь.
<b>Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава Т-2:</b>	
Прыжки в длину по прыжковой дорожке.	Выполнять упражнение слитно, как на лыжах, 3 дорожки по 10 м.
Прыжки вверх, продвигаясь вперед поджимая колени к груди.	Выполнять прыжки подряд 30 раз.
Выпрыгивания на мягком мате из упора присев «Лягушки» (с отягощением на	Повторить упражнение 2 подхода по 30 сек.

ногах).	
Сидя на полу ноги врозь, опереться руками в пол – оторвать прямые ноги на 10 см, продвинуть руки вперед – оторвать ноги и т. д.	Передвигать руки на расстояние кистей, повторять упражнение 2 похода 5 раз.
<b>Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава Т-3:</b>	
Приседания со штангой.	Повторить упражнение 2 подхода по 8 раз с 10% от своего веса, и 1 подход 3 раза со штангой равной своему весу.
Сидя на полу ноги вместе, опереться руками в пол – оторвать прямые ноги на 10 см, продвинуть руки вперед – оторвать ноги и т. д.	Передвигать руки на расстояние кистей, повторять упражнение 2 подхода 5 раз.
Выпрыгивания на мягком мате из упора присев «Лягушки».	Повторить упражнение 2 подхода по 50 сек.
Бег с ускорением на очень мягком мате или по песку.	2 подхода по 30сек.
Держась за опору, махи ногами: вперед, назад, влево, вправо	Выполнять упражнение по 10 махов на каждую ногу.
<b>Тема № 4.6 Упражнения для развития выносливости Т-1:</b>	
Прыжки на скакалке	6 мин. Не терять темп прыжков.
Метод круговой тренировки предусматривает выполнение вышеперечисленных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.	В круг включается 6 – 10 Упражнений («станций»), которые занимающиеся проходят от 1 до 3 раз.
Бег на 1000 м	Упражнение можно выполнять увеличивая нагрузку – преодолеваемое расстояние.
Круги двумя на коне – махи. (без ручек).	30 кругов.
<b>Упражнения для развития выносливости Т-2:</b>	

Прыжки на скакалке	7 мин. Не терять темп прыжков.
Круги двумя на коне – махи. (без ручек).	40 кругов.
Махи на параллельных брусьях.	Упражнение выполняется из стойки на руках через мах вперед, обратно в стойку на руках, стоять 2 сек. 10 раз.
Бег на 1000 м	Упражнение можно выполнять увеличивая нагрузку – преодолеваемое расстояние.
Метод круговой тренировки предусматривает выполнение вышеперечисленных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.	В круг включается 6 – 10 Упражнений («станций»), которые занимающиеся проходят от 1 до 3 раз.
<b>Упражнения для развития выносливости Т-3:</b>	
Прыжки на скакалке	10 мин. Не терять темп прыжков.
Махи на параллельных брусьях с отягощением на поясе.	Упражнение выполняется из стойки на руках через мах вперед, обратно в стойку на руках, стоять 2 сек. 10 раз.
Круги двумя на коне – махи. (на ручках).	30 кругов.
Бег на 1500 м	Упражнение можно выполнять увеличивая нагрузку – преодолеваемое расстояние.
Метод круговой тренировки предусматривает выполнение вышеперечисленных упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы.	В круг включается 6 – 10 Упражнений («станций»), которые занимающиеся проходят от 1 до 3 раз.



### Тема №4.7 Упражнения на гибкость и подвижности в суставах Т-1:

<p>И.П. – сидя спиной к партнеру, ноги в стороны:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- наклониться боком к ноге, стараясь сверху расположенной рукой дотянуться до носка ступни, а нижерасположенную руку вытянуть в сторону разноимённой ноги;</li><li>- затем попытаться выпрямиться, преодолевая сопротивление партнера;</li><li>- расслабиться и повторить наклон к ноге боком с помощью партнера.</li></ul>	<p>Упражнение следует выполнять под счет, что бы можно было регулировать угол наклона и гибкость, начинать следует с 10 сек. до 1 мин.</p>
<p>И.П. - лежа на спине:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- развести согнутые в коленях ноги в стороны, свести ступни подошвами одна к другой и постараться опустить бедра на пол;</li><li>- свести бедра, преодолевая сопротивление партнера;</li><li>- расслабиться и вновь развести бедра в стороны с помощью партнера.</li></ul>	
<p>И.п. – сидя на полу ноги вместе – наклоны к носкам.</p>	<p>Упражнения выполнять пружинками 10 раз.</p>
<p>И.П. - сидя на полу, партнер за спиной:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- развести руки назад;</li><li>- опустить, руки и попытаться свести их вперед, преодолевая сопротивление партнера;</li><li>- расслабиться и развести руки, пытаясь с помощью партнера увеличить амплитуду движения.</li></ul>	<p>Выполнять упражнение до 10 раз, постоянно повышая амплитуду движения.</p>
<p>И.п. – сидя на полу ноги разведены – наклоны вперед, касаясь животом пола.</p>	<p>Упражнения выполнять пружинками 10 раз.</p>
<p><b>Упражнения на гибкость и подвижности в суставах Т-2:</b></p>	

Продольный шпагат.	Упражнения выполнять 1 мин.
Левый шпагат.	Упражнения выполнять 1 мин.
Правый шпагат.	Упражнения выполнять 1 мин.
Мост.	Упражнения выполнять 30 сек.
Держа гимнастическую палку за спиной хватом снизу – поднять палку вверх выкручивая плечи в хват сзади – опуская палку, вкрутиться обратно в хват снизу.	Упражнения выполнять 10 раз руки на ширине плечей + 1 кисть в сторону от корпуса тела.
<b>Упражнения на гибкость и подвижности в суставах Т-3:</b>	
Продольный шпагат. (с провисом со скамейки)	Упражнения выполнять 1 мин.
Левый шпагат. (с провисом со скамейки)	Упражнения выполнять 1 мин.
Правый шпагат. (с провисом со скамейки)	Упражнения выполнять 1 мин.
Мост.	Упражнения выполнять 30 сек.
Держа гимнастическую палку за спиной хватом снизу – поднять палку вверх выкручивая плечи в хват сзади – опуская палку, вкрутиться обратно в хват снизу.	Упражнения выполнять 10 раз руки на ширине плечей + 1 кисть в сторону от корпуса тела.
<b>Тема № 4.8 Упражнения для развития координации Т-1:</b>	
Высокие прыжки на батуте и остановка.	Повторять 10 раз, добиваясь наибольшей высоты прыжков.
Прыжки на батуте с поворотами на 180, 360, 540, 720 градусов в вертикальной плоскости.	Повторять 10 раз, добиваясь наибольшей точности попадания из точки в точку.
Прыжки на батуте в стойке на руках.	10 прыжков, стараясь не ломать осанку.
(«Курбеты»). И.п. – Стойка на руках. вытягиваясь к потолку носками оттолкнуться руками – встать ногами на пол в прямое – закрытое положение для приземления на ноги.	Повторять упражнение 10 подходов по 2 раза.

Фляки на батуте, вперед – назад.	Повторять упражнение парами прыжков начиная от 1 доводить до 50 повторений, улучшая длину прыжков.
<b>Упражнения для развития координации Т-2:</b>	
(«Курбеты»). И.п. – Стойка на руках. вытягиваясь к потолку носками оттолкнуться руками – встать ногами на пол в прямое – закрытое положение для приземления на ноги.	Повторять упражнение 10 подходов по 2 раза.
Фляки на батуте, вперед – назад.	Повторять упражнение парами прыжков начиная от 1 доводить до 50 повторений, улучшая длину прыжков.
Прыжки на батуте с поворотами на 180, 360, 540, 720 градусов в вертикальной плоскости.	Повторять 10 раз, добиваясь наибольшей точности попадания из точки в точку.
Сальтовые вращения вперед и назад в группировке.	Повторять каждое сальтовое вращение до 7 раз подряд.
При помощи тренера или лонжи – обкрутка двойного сальто назад на батуте с приземлением на мат.	Повторять упражнение 2 раза в неделю по 5 раз.
<b>Упражнения для развития координации Т-3:</b>	
Прыжки на батуте в стойке на руках.	50 прыжков, стараясь не ломать осанку.
И.п. – стоя на полу вращения вокруг своей оси с закрытыми глазами, не открывая глаз постараться определить в какую сторону смотришь. Открыть глаза проверить себя.	Выполнять упражнение 3 раза в день.
Фляки на батуте, вперед – назад.	Повторять упражнение парами прыжков начиная от 1 доводить до 50 повторений, улучшая длину прыжков.
Прыжки на батуте с поворотами на 180, 360, 540, 720 градусов в горизонтальной плоскости используя живот и спину.	Повторять 10 раз, добиваясь наибольшей точности попадания из точки в точку.

Сальтовые вращения вперед и назад согнувшись и прямым телом.	Повторять каждое сальтовое вращение до 10 раз подряд.
<b>Тема № 4.9 Элементы хореографии Т-1:</b>	
Demi plie (деми плие)– приседание	Исполняется по всем позициям. Пятки от пола не отрываются, тяжесть тела распределяется равномерно на обе ноги. Сгибание и разгибание ног выполняется плавно, без остановки, «выворотно», колени направлены в стороны, по линии плеч. Осанка прямая.
Battement tendu (батман тандю) – выведение натянутой ноги по всем направлениям .	Выполняется из первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед, в сторону, назад. Цель упражнения –выработать силу и эластичность подъема (голеностопного сустава) и красивую линию ног.
Grand battement(гранд батман) - большие броски (назад и вперед).	Мах ноги на 90 градусов и выше, выполняется через battement tendu.
Cou-de-pied (кудэпье),обхватное движение	Стопа раб.н. обхватывает щиколотку опорной ноги, при этом пятка оказывается впереди щиколотки, на носок сильно развернут назад. Развивает выворотность стопы. Колено четко в сторону.
Grand battement jete pointe (гран батман жете пуантэ)	Выполняется гран батман, как только носок завис в самой крайней точке, он на мышцах опускается в точку (крайняя точка тандю), а потом вновь

	поднимается на самую крайнюю точку.
<b>Элементы хореографии Т-2:</b>	
battement tendu gete (батман тандю жетте) – маленький бросок ноги на 45 градусов	Вырабатывает силу мышц, красоту линии ног и четкость выполнения, возвращение в исходное положение через battement tendu. Выполняется по первой или пятой позиции по трем направлениям: вперед, в сторону, назад.
relevelent (релевелянт) - медленный подъем ноги на 90 градусов.	Нога медленно поднимается вперед, в сторону или назад и так же медленно опускается в исходную позицию (через Battement tendu).
demi rond de jambe par terre (деми ронд де жамб партер) – круг ногой по полу (вперед и назад)	Развитие и укрепление тазобедренного сустава и «выворотности» ног. Движение выполняется вперед – en dehors и назад - en dedans en dehors (наружу) При выполнении нога из первой позиции скольжением отводится назад на носок, затем переводится скольжением в сторону на носок (до второй позиции), из второй позиции скольжением в положение правая вперед на носок (батман тандю) и возвращается скольжением в исходную позицию.
battement développés (батман девлэпэ)	Из 5п. раб. нога поднимается до уровня колена, После выворотно она раскрывается вперед \в сторону \назад на 90%

	и выше. После чего прямая нога опускается и приемом батман тандю закрывается в позицию.
battement retire (батман ретире)	перенос через скольжение "рабочей" ноги, через passe из V позиции впереди в V позицию сзади.
<b>Элементы хореографии Т-3:</b>	
Battemet tendu jeté piqué (батман тандю жете пике)	Выполняется по тому же принципу как и батман тандю жете, но добавляется маленький "колющий" бросок (пике), который делается носком в пол перед закрытием ноги в исходную пятую позицию
Battement soutenu (батман сотеню) выполняется на 45° и 90	И.п. ног 5-ая. Исполняется плавно и непрерывно: relevé на полупальцы, перевод свободной ноги на sou-de-pied (вперед или назад), спуск опорной ноги на demi-plié и одновременное раскрытие свободной ноги на 45° (вперед, в сторону, назад), опускание раскрытой ноги носком в пол (demi-plié сохраняется), подтягивание этой ноги в 5-ю позицию и одновременный переход опорной на полупальцы.
Passé par terre (пассе партер)	И.п. - 1п. Нога выводится приемом батман тандю вперед. Далее обратно идет к 1 позиции, не останавливается, а продолжает свой путь, как батман тандю назад. Движение напоминает маятник.

Petit battement (пти батман)	мелкие, короткие удары стопой в положение Sur le cou-de-pied впереди и сзади опорной ноги
Pour le pied (пур ли пье) - нажим.	1) батман тандю в сторону. 2) пятка с напряжением опускается на пол, но вес тяжести на неё не переносится. 3) пятка поднимается и нога закрывается в позицию. Battement frappé (Батман фрапе)
<b>Тема № 4.10 Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата Т-1:</b>	
Круговое движение головой слева направо, то же справа налево.	Опуская голову — выдох, поднимая — вдох.
Пройдите по полосе, выполняя повороты через правое, а затем через левое плечо.	Вместо линии можно использовать скакалку или гимнастическое бревно. Стараться с линии не сходить.
Игра в догонялки с закрытыми, завязанными глазами.	Нащупав предмет постараться определить его.
И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены вниз	Одновременно: правая нога вперед, левая нога назад, правая рука опущена вниз, левая рука согнута в локте, кисть к плечу. Тоже самое с другой ноги
И.п. ноги на ширине плеч, руки на коленях	Одновременно: отвести в сторону правую руку и левую ногу. Повторить все в другую сторону
<b>Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата Т-2:</b>	
И.П. ноги вместе, руки на коленях – правая рука ладонью вниз, левая рука ладонью вверх.	1-3 носки в стороны, правая ладонь вниз, левая – вверх. 2-4 пятки в стороны, правая ладонь вверх, левая – вниз. 5-7 пятки вместе, правая ладонь вниз, левая – вверх. 6- носки вместе, правая ладонь вверх, левая – вниз.

И.П. ноги на ширине плеч, руки в стороны.	1) Согнуть в колене правую ногу, обнять ее руками и подтянуть к груди. 2) И.П. 3) Согнуть в колене левую ногу, обнять ее руками и подтянуть к груди.
И.П. ноги прямые и разведены в стороны, руки скрещены и лежат на бедрах.	1) Ноги согнуты в коленях и скрещены, руки – параллельно. 2) И.П.
И.П. ноги на ширине плеч, руки на опоре.	Покачиваясь, переносим вес тела с одной ноги на другую.
И.П. ноги вместе, руки на опоре.	1) Поставить правую ногу на ящик (ступеньку или др.). 2) И.П. 3) Поставить левую ногу на ящик (ступеньку или др.). 4) И.П.
<b>Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата(работа с палкой) Т-3:</b>	
И.П. ноги на ширине плеч, палка на бедрах, держим палку широким хватом на уровне глаз.	Зафиксировать взгляд на точке (точка в центре палки). Медленно поднимая и опуская палку следим за точкой глазами.
И.П. ноги на ширине плеч, держим палку в правой руке за середину, левая нога вытянута вперед, правая нога под стулом.	Перебрасываем палку из правой руки в левую и одновременно меняем ноги местами
И.П. ноги на ширине плеч, держим палку перед собой за один конец, другой на уровне глаз. Зафиксировать взгляд на дальнем конце палки.	Медленно делаем круговые движения, следим за дальним концом палки.
И.П. ноги на ширине плеч, палка на бедрах, держим палку широким хватом.	Имитация гребли на байдарки вперед и назад.
И.П. ноги на ширине плеч, держим палку в правой руке за середину.	1) Поднимая левую ногу, передать палку из правой руки в левую под поднятой прямой ногой.



	2) Поднимая правую ногу, передать палку из левой руки в правую
--	--

### **4.3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта.

Это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины или вида трудовой деятельности, при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП - увеличивается.

Специальная физическая подготовка весьма разнообразна по своей направленности, однако, все ее виды можно свести к двум основным группам:

- спортивная подготовка;
- профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП).

Спортивная подготовка (тренировка) - это целесообразное использование знаний, средств и методов, позволяющих направленно воздействовать на развитие спортсмена и обеспечивать необходимую степень его готовности к спортивным достижениям. Основными средствами специальной физической подготовки служат соревновательные упражнения в данном виде спорта и разрабатываемые на их основе специально - подготовительные упражнения.

Профессионально-прикладная физическая подготовка - разновидность СФП, оформившаяся в самостоятельное направление физического воспитания и нацеленная на психофизическую подготовку человека к продуктивной трудовой деятельности. В процессе профессионально-прикладного использования физической подготовки решаются как задачи повышения работоспособности, так и задачи укрепления здоровья, профилактики профессиональных заболеваний, предупреждения травматизма, улучшения общего и эмоционального состояния человека. Опираясь на данные профессиональных программ, определяются задачи, средства и методы ППФП, рекомендуются целесообразные коррективы в общей физической подготовке и формы направленного использования средств физической культуры непосредственно в оптимизации режима и организации труда.

## Тема № 1. Акробатическая подготовка

- 1.1 Отталкивания в стойке, кувырки, курбеты с мостика
- 1.2 Перевороты, фляки, сальто вперед
- 1.3 Рондаты, фляки, сальто назад
- 1.4 Полет кувырок, «Собака», фляк с поворотом на 180 градусов
- 1.5 Двойные переворачивания через голову вперед, назад, боком

## Тема № 2. Батутная подготовка

- 2.1 Отталкивания в стойке, кувырки, курбеты, прыжки с поворотами
- 2.2 Фляки, сальто вперед, бланши
- 2.3 Фляки, сальто назад, бланши
- 2.4 Полет кувырок, «Собака», фляк с поворотом на 180, 360 градусов
- 2.5 Двойные переворачивания через голову вперед, назад

## Тема № 3. Хореографическая подготовка.

- 3.1 Хореографическая терминология
- 3.2 Обучение основным элементам экзерсиса
- 3.3 Элементы: классического, историко-бытового, народно-сценического, современного танца танец
- 3.4 Партерная хореография
- 3.5 Упражнения на развитие: равновесия (повороты, прыжки), гибкости (мост, шпагат и др.)

## Тема № 4. Вольные упражнения – обучение, закрепление, совершенствование.

- 4.1. Серия фляков вперед
- 4.2. Серия фляков назад
- 4.3. Хореографическая часть с круговыми элементами
- 4.4. Сальтовые вращения – вперед, назад, боком.

4.5.Классификационная программа (обучение, закрепление):

3-1 юношеского спортивного разряда; программа 3, 2 , 1 спортивных разрядов

Тема № 5. Конь – махи: обучение, закрепление, совершенствование.

5.1.Махи

5.2.Круги одной

5.3.Круги двумя ногами. Соскоки.

5.4.Скрещения, перемещения вдоль и поперек снаряда

5.5.Классификационная программа (обучение, закрепление):

3-1 юношеского спортивного разряда; программа 3, 2 , 1 спортивных разрядов

Тема № 6. Кольца – обучение, закрепление, совершенствование.

6.1. Махи

6.2. Выкруты вперед, назад, подъемы из вися в упор

6.3. Силовые (статические, динамические) элементы, стойка

6.4. Сальтовые вращения – вперед, назад. Соскоки.

6.5.Классификационная программа (обучение, закрепление):

3-1 юношеского спортивного разряда; программа 3, 2 , 1 спортивных разрядов

Тема № 7. Опорный прыжок – обучение, закрепление, совершенствование.

7.1. Курбетты с мостика и на мост

7.2. Запрыгивания на снаряд и спрыгивания на помост

7.3. Переворот вперед, переворот – сгиб-разгиб, рондат

7.4. Сальтовые вращения – вперед, назад

7.5. Классификационная программа (обучение, закрепление):

3-1 юношеского спортивного разряда; программа 3, 2 , 1 спортивных разрядов

Тема № 8. Брусья – обучение, закрепление, совершенствование.

8.1. Махи в упоре, упоре на руках, в висе, в висе согнувшись

8.2. Соскоки

8.3. Повороты в упоре и в стойке на руках

8.4. Силовые (динамические и статические) элементы

8.5.Классификационная программа (обучение, закрепление):

3-1 юношеского спортивного разряда; программа 3, 2 , 1 спортивных разрядов

Тема № 9. Перекладина – обучение, закрепление, совершенствование.

9.1. Махи, подъемы разгибом в упор

9.2. Отмахи и обороты в упоре

9.3. Обороты, санжировки

9.4. Соскоки

9.5.Классификационная программа (обучение, закрепление):

3-1 юношеского спортивного разряда; - программа 3, 2 , 1 спортивных разрядов

#### **4.4 Работа на гимнастических снарядах**

Тема № 1. Вольные упражнения	<p>Упражнения составляются на гимнастическом ковре размером 12м X 12м. В них входят акробатические элементы, выполняемые слитно или отдельно, и элементы хореографии:</p> <p>Перевороты вперед назад, рондат, фляк, сальто вперед и назад, сальто прогнувшись с поворотом 180, 360, 540 и более, двойные сальто вперед или назад, круги двумя, русские круги, круги Томаса, хореографические прыжки и равновесия.</p> <p>Например: И.п. – О.С. Стоя лицом из угла А в угол С, с небольшого разбега переворот вперед – подъем разгибом с головы – переход в упор лежа. Шпагат (любой) 2 сек. Стойка силой стоять 2 сек. С разбега сальто вперед. С шага прыжок «ножницы», равновесие 2 сек. С «вальсета» или разбега – рондат – фляк – прыжок вверх прогнувшись.</p>
Тема № 2. Конь – махи	<p>Упражнения выполняются на выступательном коне или грибке. В них входят махи на ручках или теле – ручке, и многообразные элементы выполненные кругами с переходами по разным частям коня, с поворотами и без.</p> <p>Например: И.п. – О.С. (конь – без ручек). 2 круга поперек. Проходка вперед за любое количество кругов. 2 круга лицом наружу, третьим кругом поворот плечом назад на 90' в упор продольно. Круг продольно, вторым кругом поворот плечом вперед на 90'. Соскок: перемахом двумя вперед прогнувшись с поворотом на 180' на левой руке встать левым боком к коню.</p>
Тема № 3. Кольца	<p>Упражнения выполняются на кольцах. В них входят элементы в висе – махом, силовых элементов, элементов переходящих из вися в статические элементы, соскока.</p> <p>Например: И.п. – вис глубоким хватом. Подъем силой. Угол 2 сек. Силой кувырок вперед в вис согнувшись. Мах дугой и два выкрута вперед с нарастающей амплитудой. Подъем махом назад в упор (обозначить). Поднимая ноги, спад назад в вис</p>

	согнувшись. Разгибаясь выкрут назад. Сальто назад прогнувшись в соскок.
Тема № 4. Опорный прыжок	Упражнение выполняется с разбега не более 25 м, с одного моста, через «стол» с приземлением на высоту 20 см.  Например: Переворот вперед. Переворот вперед сгибаясь – разгибаясь. Цукара в группировке
Тема № 4. Брусья	Упражнение выполняется на стандартных брусьях 180 см от помоста. В них входят элементы в висе, упоре, упоре на руках, в висе согнувшись, с поворотами, подскоками и сальтовыми вращениями, соскок.  Например: С разбега наскок на середину жердей мах вперед, махом назад подъем разгибом в упор, мах назад, махом вперед угол 2 сек. Силой сгибаясь с прямыми руками, стойка 2 сек. Махом вперед отталкиванием одной руки и поочередной смене рук местами поворот кругом на 180' (оберучный), мах вперед, мах назад стойка 2 сек. Прямой переход на 180', махом вперед соскок сальто назад прогнувшись.
Тема № 5. Перекладина	Упражнение выполняется на стандартной перекладине. В них входят элементы, приближенные к перекладине, обороты, с поворотами и без, с прыжками, со сменой хвата, вкрученные обороты, перелеты. Соскок.  Например: И.п. – вис разным хватом. Вис углом, броском мах назад. Мах дугой, махом назад перехват в хват с верху. Махом вперед подъем разгибом. Отмах. Два больших оборота назад. Перемах во вне и махом вперед разгибаясь по прямым рукам выход в стойку «Штальдер». Оборот назад. Оборот назад с поворотом кругом на 360'. Махом вперед соскок бланш назад.
Тема № 6. Акробатическая подготовка	Упражнения выполняются на акробатической дорожке в поролоновую яму. Сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 90 («арабское» сальто), 180, 360, 540, 720, 900, 1080 градусов. Двойное сальто вперед

	<p>в группировке, согнувшись. Серия переворотов и фляков вперед с разведением ног и без. Серия рондатов и фляков назад с поворотами на 180, 360 и без поворотов. Сальто назад в группировке, сгибаясь – разгибаясь, прогнувшись, с поворотами на 90 («арабское» сальто), 180, 360, 540, 720, 900, 1080 градусов. Двойное сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180 («твист»), 360, 720, 1080 градусов.</p>
<p>Тема № 7. Батутная подготовка</p>	<p>Упражнения выполняются на батуте, и с батута в поролоновую яму. Сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 90 («арабское» сальто), 180, 360, 540, 720, 900, 1080 градусов. Двойное сальто вперед в группировке, согнувшись, прогнувшись. Фляки – вперед назад с поворотами на 180, 360 и без поворотов. Сальто назад в группировке, сгибаясь – разгибаясь, прогнувшись, с поворотами на 90 («арабское» сальто), 180, 360, 540, 720, 900, 1080 градусов. Двойное сальто назад в группировке, согнувшись, прогнувшись, с поворотами на 180 («твист»), 360, 720, 1080 градусов. Тройное сальто вперед, назад.</p>

#### Тема № 8. Хореографическая подготовка.

Хореографическая подготовка в гимнастике обеспечивается системой упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнастов, на расширение арсенала выразительных средств. Она является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть теснейшим образом связана с другими видами подготовки гимнастов.

#### *Шпагаты*

**Шпагат** – сед с предельно разведенными ногами.

##### 1. Шпагат левой (правой)

– указывается нога, находящаяся впереди.

##### 2. Прямой шпагат



– сед с предельно развернутыми врозь ногами (в стороны)

### 3. Шпагат кольцом

– шпагат согнув сзади ногу до касания стопой головы, с наклоном назад.

### *Равновесия*

**Равновесие** – статическое положение, при котором занимающийся стоит на одной ноге. Фиксация равновесия не менее 3 секунд.

1. «Ласточка» – стойка на левой ноге, правая назад - кверху с полунаклоном вперед, руки вперед в стороны.

2. Равновесие шпагатом – стойка на левой ноге, правая вверх - назад (в вертикальный шпагат).

3. Равновесие шпагатом с захватом – стойка на левой ноге, правая – в вертикальный шпагат с хватом одной рукой за колено или голень поднятой ноги.

4. Фронтальное равновесие с захватом – стойка на левой ноге, правая – в сторону кверху с хватом правой рукой за стопу правой, левая рука в сторону.

5. Равновесие шпагатом с наклоном – стойка на левой ноге с наклоном вперед согнувшись (хватом за середину голени или голеностоп), правая – вверх - назад в вертикальный шпагат.

6. Переднее равновесие – стойка на правой ноге, левая – вверх-вперед, хватом правой рукой за голеностопный сустав.

### *Мосты*

**Мост** – дугообразное, максимально прогнутое положение занимающегося с опорой на ноги и руки спиной вниз. Способы выполнения:

1. Прогибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки;

2. Наклоном назад из стойки ноги врозь, руки вверх;

3. Поворотом на 180° из упора присев;

4. Прогибанием через стойку на руках;

5. Разгибом из упора лежа на лопатках.

6. Мост из стойки на коленях (мост с опорой на голени и руки)

7.Мост в стойке на носках

8.Мост на предплечьях– мост с опорой на ноги и предплечья;

9.Мост на одну ногу - мост с опорой на руки и ногу (свободная нога вперед или согнута вперед);

10.Мост на одну руку ( мост с опорой на ноги и одну руку)

11.Мост шпагатом – то же, но свободная нога поднята до вертикального положения и составляет прямую линию с опорной;

12.Мост с захватом - мост на ногах с захватом руками за голени

13.Мост с одноименной опорой – мост с опорой на правую (левую) руку и ногу;

14.Мост с разноименной опорой – то же, но на правой ноге и левой руке (или наоборот).

### *Прыжки*

**Прыжок** – преодоление препятствия или пространства в свободном полете без дополнительной опоры руками после отталкивания ногами.

1.«Разножка» Прыжок вверх согнувшись, ноги врозь, руки вперед в стороны.

Из сомкнутой стойки в полуприседе полунаклон вперед, руки назад книзу. Толчком двумя ногами и взмахом руками вперед, прыжок вверх согнувшись, ноги врозь (угол положения ног – 90°), руки вперед в стороны или вверх, разгибаясь, приземление в сомкнутую стойку в полуприседе с полунаклоном вперед, руки вперед.

2.«Щучка» Прыжок согнувшись, руки вверх.

С места, или 1–2 подготовительных шагов выполнить полуприсед, руки назад - книзу, активным толчком двумя ногами и взмахом руками вперед-кверху, прыжок вверх согнувшись (сохраняя положение прямой осанки). Разгибаясь, приземлиться в полуприседе. Прыжок можно совершенствовать с поворотом на 90, 180, 360 градусов как до выполнения, во время выполнения, так и после выполнения прыжка, а также с приземлением в упор лежа.

При обучении выполнять с возвышенности, с мостика, на батуте, затем на полу, сохраняя горизонтальное положение туловища и ног.

3.«Казак» Прыжок вверх согнувшись, согнув левую ногу назад, руки вверх.

С места или 1–2 – подготовительных шагов выполнить полуприсед, руки назад-книзу, активным толчком двумя ногами и взмахом руками вперед – кверху, прыжок вверх согнувшись, согнув левую ногу назад, руки вверх, разгибаясь, приземлиться в полуприсед. Прыжок можно совершенствовать с поворотом на 90, 180, 360 градусов как до выполнения, во время выполнения, так и после выполнения прыжка, а также с приземлением в упор лежа.

При выполнении прыжков с поворотом следить за сохранением точного положения тела и ног в фазе приземления, не допуская доскоков и доворачивания стоп до исходного положения.

#### 4.«Пистолет»

Шагом и толчком левой ноги вперед и взмахом правой рукой вверх, левой рукой вперед, прыжок вверх, согнув левую назад, с правой руки правой вперед. Приземлиться на левую, приставить правую ногу.

#### 5.Боковой «Пистолет»

Скрестным шагом в сторону и толчком левой ноги, прыжок вверх с взмахом правой в сторону, согнув левую в сторону (носок у колена), левая рука вверх, правая рука в сторону, Приземлиться на левую, приставить правую ногу.

#### 6.«Олень»

Выполнить полуприсед руки назад-книзу, толчком двумя ногами и взмахом руками вперед-кверху, прыжок вверх согнув левую назад, правую назад, правую руку в сторону, левую руку вверх. Во время прыжка сохранять правильную осанку, носок зафиксировать у колена. Приземлиться в полуприсед, руки вперед.

#### 7.«Бедуинский»

Скрестным шагом левой ногой в сторону и толчком, прыжок вверх с взмахом правой назад и наклоном вперед. Опускаясь на правую, взмах левой назад с поворотом на 360 градусов, приставить левую.

Взмах руками справа налево в горизонтальной плоскости.

Во время исполнения прыжка голова прямая, мах ногами выше положения уровня туловища.

#### 8.«Бланш»

Шагом левой в сторону и толчком, правую в сторону книзу, с наклоном вперед и взмахом руками вправо, прыжок вверх с поворотом на 360 градусов (сомкнув ноги), руки вверх, с приземлением на правую ногу, приставить левую. Прыжок выполняется в горизонтальной плоскости.

#### 9.«Коза»

Шагом левой ноги в сторону и толчком, правую в сторону книзу, с наклоном вперед и взмахом руками вправо, прыжок вверх с поворотом на 360 градусов, согнув ноги углом, руки вверх, с приземлением на правую ногу, приставить левую.

Прыжок выполняется в горизонтальной плоскости.

#### 10.«Бочонок»

Шагом и толчком левой ноги в сторону, взмах руками вверх, прыжок с поворотом на 360°, согнув ноги, приземляясь с поочередным опусканием ног.

#### 11.Прыжки со сменой позиций ног.

При выполнении данных прыжков положение ног фиксируется в исходной позиции, и лишь при приземлении ноги возвращаются в другую позицию (например, прыжки из 1-й позиции в 1-ю. В полетной фазе ноги фиксируются в и.п. и при приземлении соединяются вместе в 1 позицию).

#### 12.Прыжки сгибая ноги вперед.

Возможно выполнение данных прыжков без наклона, с наклоном вперед, сгибая ноги вместе, одну выше другой. Выполняются на месте, с дополнительного наскока (небольшим махом одной ноги и толчком другой прыжок на две).

#### 13.Прыжки сгибая ноги назад.

Возможно выполнение с различным углом сгибания ног, с прямой осанкой, прогнувшись, «кольцом» двумя.

#### 14.Толчком двумя ногами, прыжок касаясь.

В полете одна нога отводится назад, другая сгибается. Осанка прямая, лопатки соединены, руки в стороны. Разновидности прыжка касаясь: касаясь «кольцом», касаясь с поворотом на 90, 180, 360°.

## 15. Прыжок ноги врозь.

В полете ноги разводятся точно врозь, мышцы спины подтянуты, руки в стороны, вверх, в стороны кверху. Возможно выполнение прыжка сгибая ноги, сохраняя «выворотность» в тазобедренных суставах, ноги врозь; ноги врозь, голень внутрь; согнув ноги, колени внутрь голень наружу; сгибая одну ногу; с поворотом.

## 16. Прыжок толчком двумя ногами в шпагат, правая или левая вперед.

Выполняется разведением ног, правая (левая) вперед в шпагат. Обращается внимание на выворотное отведение ноги назад, прямое положение осанки. Возможно выполнение прыжка с поворотом на 90 и 180°, сгибая обе ноги, сгибая отведенную вперед или назад.

### *Повороты*

**Поворот** – движение тела занимающегося вокруг вертикальной оси (поворот махом вперед, назад, поворот в стойке и др.).

- Поворот на двух ногах.
- Скрестный поворот.
- Поворот на ягодицах (И.п. – упор сидя сзади согнув ноги).
- Поворот на коленях.

#### «Мельница»

– И.п. – упор присев на левой ноге, правая в сторону. Центр тяжести туловища перенести вперед, с наклоном головы вперед, поворот выполнять на носке, быстро переставляя руки по ходу поворота.

#### «Подсечка»

- Круг ногой в упоре присев на левой ноге, правая в сторону на носок или в сторону.
- Поворот на одной ноге (с различным положением ног: поворот на левой, правая согнута вперед, в сторону; поворот налево, правая согнута назад; поворот в равновесии («ласточка»); поворот в вертикальном шпагате (с опорой двумя руками, одной рукой или безопорный шпагат, поворот на 2 ногах, скрестный поворот).

## **5. Методическое обеспечение**

### **Как объяснить детям, зачем заниматься спортом ?**

Ребенка с самых ранних лет стоит приучать к занятиям спортом, вселяя любовь к физическим упражнениям. Важно, чтобы данная симпатия сохранялась как можно дольше, ведь, как известно, движение - это жизнь. Каждый ребенок индивидуален и неповторим, если же он по складу характера спокойный, не любит активные, подвижные игры, то обязанность родителей в ненавязчивой форме рассказать ему о пользе физического развития и на разных примерах, показать целесообразность занятий физической активности. Действовать нужно методом убеждения и популяризации данного вида спорта, в который Вы хотите его определить.

Среди всего многообразия подвижных видов спорта высокий рейтинг занимает спортивная гимнастика. Почему нужно выбрать секцию именно этого вида спорта? Занятия спортивной гимнастикой поднимают уверенность в себе, отлично развивают самооценку, выносливость, формирует крепкий иммунитет. Некоторых родителей пугают травмы, которые иногда преследуют детей, занимающихся спортивной гимнастикой. Но такая опасность несколько преувеличена, хотя без травм не обходится ни один вид спорта. Сначала ребенок длительное время будет оттачивать простые упражнения, прежде чем начнет готовиться к выполнению более сложных элементов.

Основное испытание для юных спортсменов – это страх. Необходимо объяснить ребенку, что смелость – необходимое качество для человека. Умение добиваться поставленных целей, преодолевать страх обязательно понадобятся в дальнейшей жизни. Это крайне важно для всестороннего развития ребенка.

В России прекрасная школа спортивной гимнастики, имеющая славные традиции, воспитавшая множество чемпионов. Спортивная гимнастика для детей – удивительно дисциплинирующий вид спорта. В ней присутствует шесть дисциплин для мальчиков, четыре дисциплины для девочек. Мальчики должны в совершенстве освоить упражнения на кольцах, коне, перекладине, брусьях, уметь выполнять опорный прыжок, вольные упражнения. Девочки в процессе тренировочных занятий осваивают упражнения на бревне, разновысоких брусьях, вольные упражнения, опорный прыжок. Таким образом, спортивная гимнастика развивает у ребенка координацию

движений, воспитывает чувство командной ответственности, формирует целеустремленность и силу характера.

## **Родители, внимание привычки вредные и не только!**

### **Привычка – вторая натура**

Если смотреть на жизнь человека в глобальном масштабе, то 80% всех действий индивидуум выполняет без раздумий, как говорится, по инерции. Привычки – неоднократно повторяемые действия – очень важны. Когда всё идёт по плану, без сбоев и накладок, психика человека находится в уравновешенном состоянии. Поэтому во многих случаях привычки идут на пользу человеку. Они освобождают мозг от необходимости контролировать многие моменты жизни.

### **Полезные привычки**

Очень хорошо, если в семьях есть добрые традиции. Например, кто-то благодаря ним выработал привычку ежедневно делать зарядку. Занятия каким-либо видом спорта, подъём в одно и то же время, ежедневная уборка в жилище, поддержание в аккуратном состоянии одежды и обуви – это тоже полезные привычки. Человеку, для которого все эти действия стали традиционными, жить намного проще. А умение грамотно писать, правильно говорить – разве это не привычки? Конечно же, это так! И учителя в школах как раз добиваются того, чтобы заставить детей писать, читать и говорить без ошибок именно на бессознательном уровне.

### **Нейтральные привычки**

Многие привычки бывают чисто индивидуальными. Например, после переезда на новое место человек частенько забывается и садится на транспорт, который везёт его по старому маршруту. После капитального ремонта или перестановки мебели часто "по инерции" люди ищут необходимые вещи в тех местах, где они лежали раньше. И всё это – нейтральные привычки. Хотя избавляться от них достаточно трудно, иногда даже болезненно.

### **А разве я кому-то мешаю?**

Так часто оправдывают люди своё поведение, когда они на самом деле уже давно и прочно стали рабами определённых и совсем не позитивных действий. Монотонное раскачивание на стуле, постукивание карандашом по столу, манера грызть ручку, ногти, щелкание суставами – это тоже достаточно вредные привычки. Такие действия зачастую сигнализируют о расстройстве нервной системы. Да и окружающим зачастую не очень приятно быть вместе с человеком, который выполняет однообразные движения, отвлекает рядом находящихся или раздражает их производимым



звук. Именно поэтому следует с детства приучать малышей искоренять эти вредные привычки. И их влияние на здоровье пусть и не столь негативно, но некоторый вред есть и от них.

### **Вред от "невредных" привычек**

Кроме раздражающего воздействия на окружающих, однообразные повторяющиеся манипуляции доставляют неприятности и самому индивидууму. Например, манера качаться на стуле способствует быстрому выходу из строя этого предмета мебели. Кроме того, на счету каждого любителя "покататься" обязательно есть хотя бы одно падение. Взрослые, качаясь сами на стульях, подают плохой пример детям, которые обязательно повторят их действия. А вот малышам упасть без последствий бывает практически невозможно.

Манера совать в рот руки и всякие вещи вполне может стать причиной возникновения в организме паразитов. Да ещё существует вероятность травмирования полости рта или заглатывания предметов, например, при испуге, глубоком вдохе.

Постоянное покусывание губ чревато тем, что открытые микрораны станут "воротами" для самых разных инфекций, вплоть до СПИДа и сифилиса. И хотя бытовое заражение этими недугами достаточно редкое явление, происходит оно практически всегда через раны на губах.

### **А меня это успокаивает!**

Вот и ещё одна отговорка, которая, якобы оправдывает действия. Пояснив свою позицию, толстушка ковыляет снова и снова к холодильнику, покупает в магазине десяток пирожных или достаёт из коробки очередную конфету.

Другая часть населения планеты предпочитает снимать стресс при помощи походов по магазинам. В результате возникает шопоголизм, или шопингомания, то есть навязчивая зависимость.

Также психиатры отмечают зависимости от телевизора, Интернета, игр (лудомания). И если поначалу люди прибегают к своим "успокоительным" средствам лишь в моменты наивысшего волнения либо ради расслабления, то очень скоро уже не представляют себе жизни без них. Все остальные ценности уходят на задний план, всё время посвящается лишь этим увлечениям. Сбой режима, сидячий или лежачий образ жизни становится преобладающим, отчего развивается гиподинамия, полный отказ от

прогулок, общения с реальными людьми. В результате отмечаются отклонения в психике. А это ли не самая страшная болезнь века?

## **Самые вредные привычки и их влияние на здоровье**

Наркомания, курение, токсикомания и алкоголизм считаются самыми страшными пороками. Они не только относятся к психическому нездоровью человека, но и оказывают разрушительное действие на интеллект и физическое состояние. Вредные вещества, попадая в организм, разрушают клетки мозга, в результате чего происходит их отмирание. Восстановить их практически невозможно. Наркоман, алкоголик, токсикоман со временем теряет свои интеллектуальные способности, иногда превращается в человека, который неспособен осуществлять самую простую умственную работу.

## **Борьба с самыми страшными пороками**

Сразу следует оговориться, что бороться с наркоманией, токсикоманией и алкоголизмом на личностном уровне чрезвычайно сложно. Кроме психологической работы, здесь необходимо снятие химической зависимости. Организм, привыкший регулярно получать отравляющие вещества, вырабатывает противоядие. Отдельным пунктом стоит отношение к пагубным зависимостям людей молодых: детей, подростков, юношей и молодых девушек. Вредные привычки и их влияние на здоровье подростков - это сегодня проблема номер один. Ведь они - тот самый генофонд, который станет приоритетным в ближайшее десятилетие.

## **Легче предотвратить, чем вылечить**

Начинать нужно с раннего детства. И не только беседами, демонстрацией видео, но, что значительно важнее, личным примером. Естественно, нужно постоянно вести разговоры об этом, обсуждать с ребёнком и вредные привычки, и их влияние на здоровье. Профилактика также включает в себя занятость личности. Это тоже касается всего спектра вредных привычек и людей всех возрастов. Основной причиной их появления является депрессия, психическая дисгармония. Человек вдруг начинает ощущать свою ненужность, ему скучно. Занятия спортом, творчеством, физическим трудом, туризмом дарят чувство полноты жизни, интерес к себе и другим людям.

## **Коротко о главном**

Все вредные привычки возникают от потери интереса к жизни, от неуравновешенности психики, сбоя баланса между ожиданиями и реальностью. Очень важно уметь ставить перед собой жизненные задачи,

найти для отдыха полезное хобби, дать выход накопившимся эмоциям через творчество, общение с интересными людьми. Не стоит заикливаться на своих проблемах. Оглянувшись вокруг, каждый может увидеть кого-то, кому ещё труднее, протянуть ему руку помощи. И тогда свои собственные неурядицы покажутся сущей безделицей.

## Сценарий спортивного праздника "А ну-ка, парни"

В спортивном конкурсе проверяются не только физические качества, но и смекалка, находчивость, юмор, способность ориентироваться в любой жизненной ситуации. Участники конкурса – ребята 11-14 лет. Состав каждой команды — 6 человек. Конкурс проходит в спортивном зале. Построение команд в вестибюле. Выход и парад участников под музыкальное сопровождение. Построение. Приветствие. Представление команд (название и девиз) и жюри соревнований.

Распорядок. "Дорогие ребята, каждый день у вас проходит по распорядку, тем более, если день учебный. Итак..." Подъем. Из упора лежа, участник подбегает к месту, где лежит спортивный костюм, и надевает его. Зарядка. Передвижение каракатицей до отметки, челночный бег: перенос мячей (по одному) из одного обруча в другой, возвращение к месту старта бегом. Заправка постели. Участник бежит до отметки, надувает матрац, кладет на него спальный мешок, бегом возвращается к месту старта. Уборка мусора. Участник веником метет 3 кубика до отметки, замечает их в совок, возвращается бегом к месту старта. Подготовка к занятиям. Участник бежит до отметки, решает написанную на листке задачу, укладывает учебники в сумку, возвращается бегом к месту старта. Поход в школу. Участник бежит до отметки, одевает "младшего брата" в спортивную форму, помогает надеть ранец на плечи, возвращается вместе с "братом" к месту старта. "Любой праздник не обходится без юмора и смеха. Поэтому, следующая эстафета — спортивная юмористическая". 1) Участник стартует на четвереньках, перед ним на полу теннисный шарик, он дует на него и передвигает так до отметки, возвращается бегом к месту старта. 2) Участник кладет теннисный шарик в чайную ложку, которую за ручку удерживает губами, бежит до отметки и обратно. 3) Участники стартуют парами, удерживая лбами волейбольный мяч, добегают до отметки, возвращаются к месту старта. 4) Участники стартуют парами: один в упоре лежа передвигается, одновременно толкаясь руками. Другой держит его сзади за ноги. Добираются до отметки, меняются ролями, возвращаются к месту старта.

Показательное выступление.

Пришло время конкурса, где кроме строевой выправки надо продемонстрировать вокальные данные.

Смотр строя и песни. Оценивается: повороты на месте, направо, налево, кругом; прохождение в колонне по два с песней (по периметру зала).

Конкурс капитанов. К ноге каждого капитана привязан воздушный шар. Единоборство в парах, задача — свободной ногой наступить на шар соперника так, чтобы шар лопнул. Побеждает тот, у кого остается неповрежденный шар. Команда-победитель определяется по наименьшей сумме мест, занятых на станциях: поднимание ног на гимнастической стенке (20 раз); прыжки со скакалкой (1 мин.): броски малого мяча в цель (3 попадания в мишень): подъем переворотом: подтягивание; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. И вот мы подошли к последнему конкурсу — домашнее задание. Да, и какой праздник проходит без танцев! От каждой команды выступает один участник: чей танец будет зажигательней и ярче, та команда и выйдет победителем в заключительном конкурсе.

Пока судьи подводят итоги соревнований, зрители выбирают из числа участников кандидатов на звание "Мистер "А ну-ка, парни!" По зрительским аплодисментам определяется победитель.

Подведение итогов и награждение.

## **6. Перечень информационного обеспечения и список литературы**

1. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006. – С 147.
2. Васильков А.А. Теория и методика физического воспитания: учебник / А.А. Васильков. – Ростов н/Д: Феникс, 2008.-381 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988.-331 с.
4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / В.М. Зациорский – М.: Советский спорт, 2009.-200 с
5. Крючек Е. С., Кудашова Л.Т., Сомкин А.А., Малышева О.М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. - С-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994 - С.4
6. Никитушкин В.Г. Современная подготовка юных спортсменов: метод. пособие для тренеров- преподавателей, работающих с детским и юношеским контингентом, студентов высших учебных заведений /В.Г. Никитушкин – Москва, 2009. – 109 с.
7. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002. – С. 536.
8. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М. : Советский спорт, 2005. - 420 с.
9. Ротерс, Т. Т. Музыкально - ритмическое воспитание / Т.Т. Ротерс. - М.: Просвещение, 1989. – 204 с.
10. Сосина, В. Ю. Хореография в гимнастике / В. Ю. Сосина.- К.: Олимп. л – ра, 2009. – 135 с.
11. Шипилина, И. А. Хореография в спорте: учебник для студентов / И. А. Шипилина. – Р. - на Д.: Феникс, 2004. – 211 с.

- 12 Эльянш, Н. И. Образы танца. Танцевальные направления / Н. И. Эльянш. - М.: Просвещение, 1999. – 287 с.
13. <http://www.openclass.ru/node/437124>
14. <http://www.kakprosto.ru/kak-89313-zachem-nuzhno-zanimatsya-sportom>
15. <http://www.kakprosto.ru/kak-802909-polza-utrenney-gimnastiki>
16. <http://sigaretastop.ru>
17. <http://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2014/01/27/issledovatelskaya-rabotalichnyy-primer-roditeley-v-zanyatiyakh-sportom>