

Муниципальное бюджетное учреждение ЗАТО Северск дополнительного образования  
«Спортивная школа гимнастики имени Римма Кузнецова»  
(МБУДО СШ гимнастики им.Р.Кузнецова)

Принята на заседании  
Педагогического совета  
30.06 2023  
Протокол № 4

СОГЛАСОВАНО  
Президент РОО «Томская  
федерация спортивной  
гимнастики»  
А.А.Козин  
Протокол № 3 от 30.06 2023



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО СШ  
гимнастики им.Р.Кузнецова  
Г.Г.Теслык  
Приказ № 30.06 2023  
им.Р.Кузнецова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА  
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 года

г. Северск  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. Раздел 1: Комплекс основных характеристик программы.

- 1.1 Пояснительная записка программы.
- 1.2 Цель программы.
- 1.3 Отличительные особенности вида спорта «спортивная гимнастика».
- 1.4 Новизна программы, отличительные особенности программы.
- 1.5 Актуальность программы, педагогическая целесообразность.
- 1.6 Ожидаемые результаты освоения программы.

### II. Нормативная часть.

- 2.1. Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровня подготовки.
- 2.2. Режимы тренировочной работы, нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.
- 2.3. Требования к объему тренировочного процесса.
- 2.4. Примерный годовой учебный.
- 2.5. Способы проверки ожидаемых результатов.
- 2.6. Критерии оценки достижения планируемых результатов.

### III Методическая часть.

- 3.1.2. Влияние физических качеств и телосложения на результативность.
- 3.2. Методы обучения.
- 3.3. Обязательные предметные области.
  - 3.2.1. Теоретическая подготовка.
  - 3.2.2. Практическая подготовка.
  - 3.2.3. Спортивно-техническая подготовка.

### IV. Система контроля и зачетные требования.

### V. Условия реализации программы.

- 5.1. Материально-техническое обеспечение.

### VI. Список информационного обеспечения.

## **I. Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.**

### **1.1 Пояснительная записка программы.**

Направленность дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта «Спортивная гимнастика» – спортивно-оздоровительная, нацелена на приобретение теоретических, практических навыков в виде спорта спортивная гимнастика и ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни, морально-волевых качеств, системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья.

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной гимнастике разработана на основе действующих нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ, а также документов, регламентирующих деятельность учреждений дополнительного образования:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных технологий от 20.03.2020 №2822;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (Далее – Концепция).
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831)
- Приказ Минспорта России от 25.08.2020 № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

**1.2. Цель программы** заключается в эффективной организации учебного процесса занимающихся спортивной гимнастикой на основе создания устойчивой мотивации к систематической двигательной активности, расширения знаний о физической культуре, улучшения показателей физической подготовленности, обогащения двигательного опыта разнообразными гимнастическими упражнениями, формирования социально значимых положительных личностных качеств и развития творческих начал в двигательном самообразовании.

#### **Задачи программы:**

Обучающие: - получение начальных знаний о физической культуре и спорте, здоровом образе жизни; - обогащение двигательного опыта в физических упражнениях; - формирование начальных умений и навыков по спортивной гимнастике

Развивающие: - развитие общих и специальных физических качеств; - развитие познавательного интереса к занятиям спортом и мотивации к начальным формам



упражнений спортивной гимнастики.

Воспитательные: - воспитание физических способностей, формирование у обучающихся культуры общения и поведения в социуме; - приобщение детей к ценностям здорового безопасного образа жизни.

Укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

**1.3. Отличительные особенности вида спорта «спортивная гимнастика»** Спортивная гимнастика – один из основных видов спорта, представляющий собой многообразные гимнастические упражнения и элементы. Спортивная гимнастика (греч. gymnastike, от gumnazo – упражняю, тренирую), один из древнейших видов спорта. Она включает тренировочный процесс и соревнования в выполнении вольных упражнений, опорных прыжков, упражнений на снарядах – коне, кольцах, брусьях, перекладине – для мужчин, на разновысоких брусьях и бревне – для женщин.

Гимнастические упражнения включены в программу подготовки представителей разных спортивных дисциплин. Как вид спорта относится к сложно-координационному виду спорта. Отличительной особенностью спортивной гимнастики является то, что это – снарядовая гимнастика. Во всех упражнениях различают начало, основную часть и завершение (соскок). Специфика организации тренировочного процесса заключается в том, что занятия проходят с музыкальным сопровождением. Составной частью занятия является хореографическая подготовка.

#### **1.4. Новизна программы, отличительные особенности программы.**

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формированию привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию вид спорта является наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека. Новизна может также касаться отдельных компонентов образовательной программы, например, при традиционности направления деятельности могут использоваться оригинальные приемы, методы, педагогические технологии или нестандартной формой (чередование форм) организации образовательной деятельности (контактная, бесконтактная), (электронное обучение с применением дистанционных технологий). Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направления.

Отличительной особенностью данной Программы от программ спортивных специализированных школ является адаптация к условиям работы на массовость, а не на спортивное мастерство.

**1.5. Актуальность программы, педагогическая целесообразность.** В настоящее время потребность в двигательной активности возрастает.

Сотни осваиваемых элементов, их различных соединений, как никакая другая спортивная практика, являются многочисленными моделями деятельности, готовящимися к реальным жизненным ситуациям. Актуальность программы обусловлена необходимостью создания групп ознакомительного уровня с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом. Спортивная гимнастика развивает скорость, ловкость, силу, увеличивает выносливость. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма для успешной жизнедеятельности в современном обществе.

**Педагогическая целесообразность** – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению. Отличительные особенности: в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни,



приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают целеустремленность, способствуют чувству коллективизма, укрепляют здоровье, волю.

**Возраст обучающихся по Программе.**

Адресат программы: Программа рассчитана для детей 5 -6 лет, возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года);

**Уровень программы** – ознакомительный.

**Сроки реализации программы:** 2 года.

**Формы обучения:** Форма занятий – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Язык обучения – русский.

Форма организации занятий – групповая.

**Режим обучения:** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Количество занятий в неделю – 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 45 минут). Общее количество часов по программе –при трехразовых занятиях- 258 часов.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 академических часов.

**Условия набора детей на занятия:** принимаются все желающие заниматься, без специального профильного отбора и требований к физической и технической подготовке. Медицинские требования: к занятиям допускаются дети, получившие в установленном законодательством Российской Федерации, медицинское заключение (справку) об отсутствии противопоказаний для занятий спортивной гимнастикой.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала года реализации программы. Прием в ДЮСШ на отделение осуществляется с 5 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (Таблица № 1).

После окончания обучения на уровне подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется выпуск или перевод обучающихся на Программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

**1.6. Ожидаемые результаты освоения программы.**

Улучшение показателей физического развития обучающихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебного года (измерения физической подготовки).

**В результате освоения программы,** обучающиеся должны:

**Знать/ понимать:**

- иметь представление о виде спорта «спортивная гимнастика»;
- начальные основы элементов спортивной гимнастики;
- основы правил гигиены и здорового образа жизни.

**Уметь:**

- уметь выполнять элементы спортивной гимнастики согласно изучаемого модуля.

**Владеть/использовать:**

- включение занятий гимнастикой в активный отдых и досуг;
- выбор индивидуальной траектории физического развития, в частности вовлечение в систему систематических занятий спортивной гимнастикой.

**Способы отслеживания результативности:**

Текущий контроль знаний в процессе устного опроса.

- Текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой.
- Тематический контроль умений и навыков после изучения тем.

-Итогом проверки освоения программы является контрольное занятие.

**1.7. Критерии оценки деятельности спортивно-оздоровительных групп:** - стабильность состава занимающихся и посещаемость тренировочных занятий; - динамика индивидуальных показателей развития физических качеств; - освоение техники; - улучшение качества набора способных и одаренных детей для привлечения их в группы спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика. Систематический сбор информации об успешности тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности занимающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для занимающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для занимающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учетом возрастных особенностей занимающихся. По окончании обучения проводится итоговая аттестация. Результаты итоговой аттестации служат рекомендацией для зачисления на реализуемые в Учреждении программы.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

### 2.1. Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом уровня подготовки.

Программа разработана для обучающихся 5-6 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей). В школу принимаются дети, при предъявлении медицинского заключения (справки) о состоянии здоровья ребенка, свидетельствующего об отсутствии противопоказаний к занятиям спортивной гимнастикой. На спортивно-оздоровительном этапе продолжительность обучения – 1 год, количество часов в неделю – 6 часов

Уровень спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы человек	Максимальный количественный состав группы при объединении групп (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по спортивной подготовке
Ознакомительный	1	5	10	15	18	6	Выполнение нормативов ОФП

### 2.2. Режимы тренировочной работы, нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Календарный учебный график:

Этап подготовки	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Количество учебных часов	Всего учебных недель	Количество часов в неделю	Количество занятий в неделю	Режим занятий
спортивно-оздоровительный	01.09	30.06	258	43	6	3	3 раза в неделю по 2 часа

Продолжительность тренировочного занятия варьируется в зависимости от его цели и задач, в пределах двух академических часов. Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости



от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей. Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в академических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменов.

Режим тренировочной работы, состоит из 3 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

**2.3. Требования к объему тренировочного процесса.** Определение объемов тренировочной нагрузки и объемов реализации программы по предметным областям по виду спорта танцевальный спорт.

№пп	Разделы спортивно-оздоровительной подготовки	%
1	Объема физической деятельности занимающихся от максимальных показателей	60-90
3	Предметные области: Теоретическая подготовка	3-4
4	Общая физическая подготовка (%)	30-37
5	Специальная физическая подготовка (%)	12-17
5	Техническая подготовка	39-50
6	Хореография (%)	20-25
7	Самостоятельная работа (%)	до 10

#### 2.5. Примерный годовой учебный план.

№ пп	Разделы подготовки	кол-во часов	Периоды, месяцы									
			9	10	11	12	1	2	3	4	5	6
1	Общая физическая подготовка	82	13	11	10	6	8	7	7	5	8	7
1	Специальная физическая подготовка	45	4	4	4	6	5	4	5	5	4	4
2	Техническая подготовка.	126	8	10	11	11	12	12	13	13	15	12
3	Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Аттестация (контрольное занятие)	6				2						2
	Всего часов за месяц	258	26	26	26	26	26	24	26	24	28	26

№ 1	Тема занятий	Форма обучения		Форма аттестации/ контроля	
		очное	Обучение с использованием дистанционных технологий	Очное обучение	Обучение с использованием дистанционных технологий
1	<b>Теоретическая подготовка</b>				
	Правила поведения в гимнастическом зале. Инструктаж по технике безопасности	беседа	Беседа, видеоурок	Собеседование	
	Гигиенические знания, умения, навыки				
	Спортивная терминология				
2	<b>Практика</b>				
2.1	<b>Общая физическая подготовка</b>				
	Строевые упражнения	занятие	видеоурок	Педагогическое наблюдение	Фото, видеоотчёт
	Ходьба, разновидности ходьбы. Бег, беговые упражнения.				

	Развитие скоростно-силовых качеств				
	Упражнения на развитие быстроты и ловкости				
	Специальная двигательная подготовка				
	Оценка движений по времени, в пространстве и по степени мышечных усилий				
2.2	<b>Начальные основы спортивной гимнастики</b>				
	Элементы хореографии Упражнения на развитие гибкости	занятие	видеоурок		Фото, видеоотчёт
	Техническая подготовка	занятие	видеоурок		Фото, видеоотчёт
	Батутная подготовка	занятие	видеоурок		Фото, видеоотчёт
	Упражнения на развитие координационных способностей. Подвижные игры	занятие	видеоурок		Фото, видеоотчёт
2.3	<b>Аттестация. Контрольное занятие (тестирование)</b>	занятие	видеоурок	Контрольные упражнения	Видеоотчет о выполнении контрольных упражнений

**2.6. Способы проверки ожидаемых результатов** осуществляются с использованием педагогического контроля, определяющего эффективность реализации программы. Применяются следующие виды и формы контроля:

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется тренером-преподавателем в форме наблюдения. промежуточный и итоговый контроль проводится один раз в полугодие в форме открытого занятия. Формами подведения итогов по программе являются: Промежуточные и итоговые контрольно-переводные испытания, творческие отчеты. Для проверки результатов обучения проводится прием итоговых контрольных нормативов по ОФП и СФП.

### **2.7. Критерии оценки достижения планируемых результатов**

<b>Уровни освоения Программы</b>	<b>Результат</b>
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки

## **III МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

### **3.1.1. Краткая характеристика возрастного развития детей и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки**

Спортивная тренировка юных гимнастов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами должны быть ориентированы на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, гармоничное и всестороннее развитие физических качеств, формирование широкого круга двигательных умений и



навыков, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники по виду спорта «спортивная гимнастика», отбор перспективных юных спортсменов для спортивной подготовки, но не на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата любой ценой.

- тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

Важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Важным показателем двигательных способностей у детей является ловкость, т.е. умение приспосабливать действия к различным динамически изменяющимся условиям.

### **3.1.2. Влияние физических качеств на результативность.**

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения: 3 – значительное влияние; 2 – среднее влияние

### **3.1. Методы и приемы:**

- словесный - команды и распоряжения;
- наглядный - показ тренера и обучающихся, фото и кино показ, графическое изображение;
- практический (метод упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание, упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Занятия строятся по дидактическим принципам: от простого к сложному, от легкого к более трудному, от известного к неизвестному)
- физической помощи - тренера, соученицы;
- ориентировочной помощи - зрительной, слуховой, тактильной (виды: зрительные ориентиры, звуковые сигналы (хлопки, счет), музыка, материальные ограничители);
- музыкальный - выполнение заданий в темпе, ритме, динамике музыки и с ориентиром на акценты

Педагогические технологии: здоровьесберегающие технологии, личностно-ориентированного обучения, технология группового обучения, игровой деятельности, развивающего обучения, информационно – коммуникационные, дистанционного обучения. В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, с использованием социальных сетей, WhatsApp и т.д. Видеоуроки могут отправляться обучающимся по электронной почте. При необходимости тренером-преподавателем проводятся консультации с обучающимися с использованием приложения для ВКС Zoom, Skype, YouTube. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых родителями по итогам занятия в группе Viber или на электронную почту тренера-преподавателя (по согласованию). Общение с родителями и детьми возможно в группе Viber. В рамках реализации программы при очной форме обучения проводится инструктаж по соблюдению техники безопасности при проведении занятий. (приложение №3). При проведении занятий дистанционно особое внимание



уделяется организации рабочего места, обучающегося с учетом требований здоровьесбережения. Определяется оптимальный режим работы с учетом школьных занятий. Рекомендации по организации домашнего обучения приведены в приложении к Программе. Методические материалы по каждой теме занятия готовятся тренером-преподавателем в форме видеоуроков при дистанционном обучении. Отзывы детей и родителей при любой форме реализации программы дают информацию об уровне освоения материала, о степени удовлетворенности качеством реализации программы.

### **3.2. Обязательные предметные области.**

**3.2.1. Теоретическая подготовка.** Теоретическая подготовка осуществляется в процессе каждого занятия.

Темы для изучения:

- правила поведения в гимнастическом зале и техники безопасности;
- личная гигиена, правила здорового образа жизни;
- краткие сведения о правилах спортивной гимнастики;
- спортивная терминология: основные термины изучаемых упражнений по спортивной гимнастике; термины положения тела, упражнений на гимнастических снарядах, термины хореографических и акробатических упражнений.

### **3.2.2. Практическая подготовка.**

Общая физическая подготовка: Подтягивание, лазание по канату, прыжки на возвышенность, сед углом, бег на время, отжимание, прыжки через скакалку, шпагаты (поперечный шпагат, правый левый), складка (ноги вместе, ноги врозь)

#### **Строевые упражнения:**

- команды «равняйся!», «смирно!», повороты направо, налево, кругом; - построения и перестроения; построения в одну шеренгу, в круг;

Передвижения: обычным шагом, шагом с носка, в обход, по кругу, по диагонали;

#### **Ходьба и бег:**

- ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая согнутую ногу, в полу приседе, в приседе, выпадами;
- бег обычным шагом, на носках, высоко поднимая согнутую ногу, с захлестом согнутых ног назад; ходьба и бег с изменением темпа; ходьба в чередовании с бегом, прыжками, подскоками, с ускорениями; бег на скорость, челночный бег, бег на время;

#### **Прыжки и прыжковые упражнения:**

- прыжки в длину с места, в высоту, прыжки через скакалку, прыжки на возвышенность

**Подвижные игры и эстафеты** с использованием мячей, скакалок, гимнастических палок и с другим спортивным инвентарём.

### **Развитие скоростно-силовых качеств:**

#### **Специальная физическая подготовка.**

СФП наиболее эффективна только тогда, когда она осуществляется в единстве с общефизической подготовкой.

Упражнения СФП: Челночный бег, спичаг, ножнички, прыжок в длину с места, стойка на время, стойка силой на голове, серия прыжков.

**Развитие силы.** Задачами общей силовой подготовки являются:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп;
- 2) укрепление мышечносвязочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с около предельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

#### **Упражнения на силу и быстроту:**

- поднимание, опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой, гантелями (вес до 0,5 кг.);



- наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны);
  - круговые движения туловищем;
  - сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лёжа, на канате, брусках разновысоких, на бревне;
  - сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лёжа (руки на гимнастической скамейке, на горке матов), то же, но в упоре лёжа на полу; в упоре лёжа сзади (руки на гимнастической скамейке) сгибание и выпрямление рук;
  - поднимание прямых ног вперёд в висе на гимнастической стенке до 90° и выше.
- Подготовительные упражнения: лёжа на спине, поднимание прямых ног в вертикальное положение; согнутые ноги, стопы на полу, сгибание и выпрямление тела; в висе быстрое поднимание ног до отказа; в висе поднять ноги и держать 3-4 сек.;

Общеразвивающие упражнения:

- прогибание и выпрямление туловища из положения лёжа на животе; сгибание и выпрямление туловища, лёжа на спине;

Лазания: по канату с помощью ног; подготовительные упражнения: подтягивание в висе лёжа (быстро), то же медленно с остановками в процессе подтягивания; то же в висе с захватом каната руками; то же из виса стоя; лазание по гимнастической скамейке;

Вис на брусках: передвижение в висе вправо и влево.

**Упражнения для развития быстроты и ловкости:**

- Прыжок в длину с места. Подготовительные упражнения: опираясь о стенку руками 3-4 маленьких прыжка и один высокий, 2-3 небольших прыжка и один высокий со взмахом руками вверх; прыжки с места вверх на горку матов; прыжки в длину с места и на заданную длину по ориентирам (ориентир – рейка в вертикальном или горизонтальном положении);
- Бег 20 метров с высокого старта. Подготовительные упражнения: бег на месте, опираясь ногами о стенку; бег с ускорениями по 10-20 м. (по сигналам); бег на 20-30 м. (с ходу); бег на 20-30 м. на время; челночный бег; игры с бегом (типа эстафет).

- **Специально-двигательная подготовка:**

- сочетание движений различными частями тела;
- движения одной рукой (право и левой) вперёд и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой;
- движения одной ногой (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключением аналогичных движений ногой; то же, но движения обеими руками с поочередными движениями то правой, то левой;
- одновременные движения в фронтальной плоскости руками (правая в сторону, левая вверх и наоборот); то же, но с движениями ногой в сторону;
- одновременные разнонаправленные движения руками (правая в сторону, левая вперёд и наоборот);
- быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации: из основной стойки: прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в исходное положение и быстро переключиться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.; после прыжков правая вперёд, левая назад, с одноименными движениями руками быстро переключиться на разноименные движения руками.

**Оценка движений по времени, в пространстве и по степени мышечных усилий:**

- формирование умения оценки движений во времени: выполнение общеразвивающих упражнений медленно и быстро под счёт и на время и т.п.;
- оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру;
- навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием. Примерные упражнения: сгибание и выпрямление рук с максимальным и минимальным волевым усилием;



- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: - чередование активных и пассивных видов вращений.

- **Элементы акробатики:**

- группировка: в приседе, сидя, лёжа на спине (приложение 1)
- перекувы: перекувы в группировке (назад - вперёд) из положения сидя и из упора присев («Ванька - встанька»).
- кувырок: кувырок вперёд из упора стоя согнувшись; кувырок вперёд из положения упор присев с моста (с «горки»), длинный кувырок вперед;
- стойки:
  - стойка на лопатках («берёзка») с согнутыми и прямыми ногами;
  - стойка на лопатках со страховкой, у стены, в парах, самостоятельно;
  - стойка на голове: из упора присев стойка на голове и руках ноги в группировке, стойка на голове и руках ноги прямые;
  - стойка на руках махом одной толчком другой у опоры или с партнером.
- мост из положения лежа на спине, мост из положения стоя
  - шпагат, полушпагат, фронтальный (прямой) шпагат, продольный на правую (левую) ногу, поперечный шпагат

- **Элементы хореографии:**

- ходьба с носка;
- равновесие, стойка на носках с различным положением рук;
- равновесие на ноге (правой, левой) с удержанием вперёд, в сторону, назад;
- изучение различных положений туловища, рук и ног (лёжа на животе, лёжа на спине, в положении седа, стоя на коленях);
- шпагаты: полу-шпагат (правой, левой), шпагат (правой, левой), шпагат ноги врозь с наклоном вперёд («шнур»).

**Упражнения для развития гибкости:**

- наклоны вперёд из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 сек.
- Подготовительные упражнения: сидя на полу, ноги вместе
- наклон вперёд с помощью;

стоя - наклон вперёд (стремиться коснуться пола ладонями, затем ног лбом и грудью);

- мост из положения лёжа на спине. Подготовительные упражнения: наклоны назад, лёжа на животе, подняться на руках, достать головой ноги, согнутые в коленках; стоя на коленях, руки вверх наклон назад; - шпагат прямой. Подготовительные упражнения: поднимание ноги в сторону на 90° (правой и левой); стоя лицом к гимнастической стенке, широко развести ноги врозь и, удерживаясь руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже; то же, но стоя на 2-3 рейке стенки;

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки, или в конце основной части тренировочных занятий или между отдельными подходами в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений. Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно.

- **Развитие координационных способностей:**

- сочетание движений различными частями тела;
- сочетание прыжков с движениями руками;
- сочетание работы рук и ног в различных направлениях;
- упражнения общей физической подготовки, выполняемые в различных положениях, с различными поворотами, тоже на батуте;
- упражнения общей физической подготовки, с выключением зрительного анализатора (с закрытыми глазами).
- ходьба по бревну.



### 3.2.3. Спортивно-техническая подготовка

К программным компонентам СТП относятся:

1. Начальная школа. Представляет собой низший уровень СТП и затрагивает простейшие компоненты структуры и техники гимнастических упражнений. Различаются две разновидности технической «школы». Первая из них – «школа» общего назначения, имеющая отношение ко всем без исключения видам гимнастического многоборья. Она предполагает освоение навыков, связанных прежде всего со стилистикой гимнастических упражнений, умением ритмично двигаться, удерживать красивую осанку, работать с прямыми ногами, оттянутыми носками и др.

№	Упражнение	Технические требования
1	Брусья (нижняя перекладина)	<p>1.1. Хваты и перехваты: Хват сверху, снизу, обратный</p> <p>1.2. Висы: Технически правильный вис (хватом снизу, сверху) Вис согнувшись Вис согнувшись, ноги врозь вне (хватом снизу, сверху)</p> <p>1.3. Вис на согнутых руках, подтягивание</p> <p>1.4. Рабочий упор Приемы укрепления хвата</p>
2	Бревно	<p>Стойки: на полной стопе, на обеих</p> <p>Стойки на одной, другая в сторону, вперед, назад</p> <p>Стойка на полупальцах, в полуприседе</p> <p>То же с переменами положения рук, с поворотами головы</p> <p>То же в форме простых комбинаций с простыми переменами статических равновесных положений</p> <p>Седы и упоры: Седы на бревне, ноги врозь, упор присев, упор стоя согнувшись</p> <p>Положения лежа на животе, на спине</p> <p>Перемещения и прямые прыжки:</p>

		Шаги простые вперед, боком, назад. То же в ритмовой форме, со сменой ног  Прыжки, подскоки на месте	
3	Опорный прыжок	РАЗБЕГ (техника, скорость) НАСКОК на мост(техника) Комплексы на развитие скоростно-силовых качеств: быстрота, прыгучесть, координация движений	Контроль техники исполнения
4	АКРОБАТИКА	Основная стойка, стойка руки вверх, поза статического равновесия при приземлении  УПОРЫ присев, стоя согнувшись, лежа на бедрах, лежа, лежа сзади  МОСТ из положения лежа на спине, наклоном назад,  мост с колен, мост с перекатом мост из положения стоя  ШПАГАТЫ продольный, прямой  СТОЙКА на одной, другая вперед, в сторону, назад  РАВНОВЕСИЕ «Ласточка»	Владение осанкой, стилем, активной оттяжкой тела вверх в стойке р. Верх  Владение технически рациональной позой, осанкой, необходимым тонусом  Владение технически рациональной позой, необходимым тонусом  Выполнение с полным свободным опусканием, без «раскачиваний», полное опускание на опору  Активное удержание свободной ноги в положение не ниже горизонтали. Сохранение осанки.  Навык удержания устойчивого равновесия со стабильной установкой рук
		ПРОСТЫЕ ПРЫЖКИ И ПРИЗЕМЛЕНИЯ Простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу) Прыжок (соскок) в «глубину» с куба 30-100 см  Тоже с разбега Тоже с наскока на мост, мини трамплин ПЕРЕКАТЫ, КУВЫРКИ	Правильная координация движений Правильная координация движений. Четкое мягкое приземление с фиксацией равновесного положения в приседе  Быстрое взятие положения гр. и выпрямлением в и.п



		<p>Группировка из положения лежа на спине, разгруппировка</p> <p>В положении группировка, лежа на спине активные «раскачивания»</p> <p>«Раскачивание» до упора присев при движении вперед и до высокого упора (стойка на лопатках) движении назад</p> <p>Из основной стойки, сед с прямыми ногами и пережат до высокого упора (стойка на лопатках)</p> <p>Кувьрки вперед, назад</p> <p>Стойка на лопатках</p> <p>Стойка на руках Переворот боком</p>	<p>Контроль захвата голени руками, правильное положение головы</p> <p>Владение навыком нарастающего «раскачивания»</p> <p>Владение навыком нарастающего «раскачивания»</p> <p>Владение мягким приходом в сед с упреждающей опорой руками</p> <p>Правильная техника исполнения</p>
--	--	--	---

#### **МАЛЬЧИКИ 6 лет**

**ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА)** Кувьрки вперёд, назад; гимнастический мост; шпагат (любой); стойка на лопатках; не акробатические элементы; элементы хореографии.

**КОНЬ-МАХИ** В упоре спереди, махи ногами влево - вправо (4 маха); перемах левой вперёд; перемах правой вперёд, соскок прогнувшись с поворотом на 90° левым боком к коню.

**КОЛЬЦА** Размахивания в висе (4 маха); махом вперёд, вис согнувшись; вис прогнувшись; вис согнувшись; махом назад, соскок прогнувшись.

**ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК** С разбега прыжок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись.

**БРУСЬЯ** (низкие) Прыжком упор углом (держать 3 сек.); сед ноги врозь; из седа, поднимая ноги, мах назад; мах вперёд; махом назад, соскок в сторону, прогнувшись.

**ПЕРЕКЛАДИНА** Подъём переворотом в упор прогнувшись; из упора, силой, опускание вперёд в вис углом (держать 3 сек.); из вися углом мах назад, мах вперёд (махи изгибами); махом назад, соскок прогнувшись.

#### **ДЕВОЧКИ 6 лет**

**АКРОБАТИКА** Кувьрок любой; опускание в мост; шпагат любой; прыжок вверх прогнувшись.

**ПРЫЖОК** С разбега наскок на горку матов; соскок прогнувшись. Прыжок выполняется через горку матов высотой 70см (зелёный куб) метр.

**БРУСЬЯ** Вис на нижней жерди; переворот в упор силой; опускание в вис; продев прямых ног в вис согнувшись; продев прямых ног в вис углом – держать 3 счёта; опуская ноги – соскок.

**БРЕВНО** Связка шагов; соскок прогнувшись.

- **Подвижные игры, эстафеты:** Приложение 2

#### **IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

. Контроль результатов образовательной деятельности Форма аттестации, оценочные материалы Контроль освоение программного материала осуществляется тренером-преподавателем и включает несколько критериев: - выяснение уровня физической подготовленности с помощью проведения контрольных тестирований; - освоение обучающимися теоретического и практического материала непосредственно на занятиях, оцененное с помощью текущего и оперативного контроля педагогом. Методы



отслеживания результативности включают собеседование, педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов выполнения нормативных заданий.

Контроль осуществляется на протяжении всего обучения. Существует несколько видов контроля: - оперативный контроль направлен на оценку состояния, обучающихся на одном занятии; - текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, являющихся следствием серии занятий. В данном случае этот вид контроля показывает освоение тренировочных навыков на каждом занятии и дает понять прогресс обучения. Он может проявляться в сдаче конкретного упражнения на объективную оценку педагога. При реализации программы с использованием дистанционных технологий: - текущий контроль знаний, а также умений и навыков осуществляется путем анализа фото и видеоотчетов, полученных от обучающихся; - промежуточный контроль умений и навыков осуществляется после изучения тем в форме беседы с обучающимся, самоконтроля. Результаты выполнения обучающимися заданий фиксируются посредством фото видеоотчетов, размещаемых детьми (родителями) по итогам занятия.

Цель контроля - в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных нагрузок на организм занимающихся. Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии занимающегося обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса. Итоговое тестирование помогает выявить детей, пригодных для специализации спортивной гимнастики на основе морфологических критериев и показателей двигательной одаренности. Мониторинг уровня общей физической подготовленности проводится на основании результатов тестирования комплекса упражнений программы.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития;
- физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанными и действующими в спортивной школе локальными нормативными актами: «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положением об итоговой аттестации обучающихся». Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе.

**Критерии:** посещаемость; наблюдение тренера-преподавателя; контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации; получить итоговый балл по практической подготовке от 2 баллов и более; сдать контрольные нормативы.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

#### **Оценка реализации программы**

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения
-------	-------------------------	--------------------------------	------------------------------	--



1	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	а) Регулярность и систематичность посещения тренировок. б) Уровень мотивации к занятиям в) Уровень освоения теоретических знаний	а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. б) Психологическое тестирование по определению мотивации (опросник). в) Собеседование по темам теоретической подготовки	а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом (90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. Оценка проводится коллегиально членами специально созданной комиссии, по журналам учета работы тренера). в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации
	Формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств	а) Показатели ОФП и СФП		

#### ИТОГОВЫЕ нормативы общей физической и специальной физической подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			11,3	11,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			6	5
1.3	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине.	количество раз	не менее	
			2	-
1.4	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	5
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+1	+3

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			90	90
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее	
			5	
2.2.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее	
			5	
2.3.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Фиксация положения	с	не менее	
			5	

#### **V. Условия реализации программы.**

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

- Создание комфортной обстановки на занятиях, необходимой для проявления способностей каждого ребенка.
- Индивидуальный подход к обучающимся с учетом психологических и возрастных особенностей каждого.
- Материально-техническая база образовательного учреждения

#### **5.1. Материально-техническое обеспечение программы включает:**

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения тренировочных занятий.

- спортивный зал для занятий гимнастикой, соответствующий действующим нормам СанПИН, наличие раздевалок;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для проведения занятий.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
3	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5	Брусья гимнастические женские	штук	1
6	Брусья гимнастические мужские	штук	1
8	Дорожка акробатическая	комплект	1
9	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11	Зеркало настенное 12 x 2 м	штук	1
12	Канат для лазания диаметром 30 мм	штук	2
13	Ковер для вольных упражнений	комплект	2
14	Конь гимнастический маховый	штук	1
15	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
16	Магnezия	кг	0,2 кг на человека
17	Магnezница закрытая	штук	6
18	Мат гимнастический	штук	10



19	Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см)	штук	2
20	Мостик гимнастический	штук	2
21	Музыкальный центр	штук	1
22	Палка для остановки колец	штук	1
23	Перекладина гимнастическая	штук	1
25	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
26	Подставка для страховки	штук	2
27	Поролон для страховочных ям (на 1м.куб ямы)	кг	40
28	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
29	Скамейка гимнастическая	штук	2
30	Стенка гимнастическая	штук	6

**Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.**

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Бревно мягкое	штук	2
2	Мягкая съёмная насадка (конь гимнастический маховый)	штук	2
3	Пояс страховочный (средний, малый)	штук	2
5	Мягкий прыжковый конь плинт	штук	1
6	Маховый конь (с одной ручкой)	штук	1
7	Гимнастическая наклонная доска	штук	1
8	Бревно напольное мягкое	штук	1
9	Куб-подставка	штук	2
10	Куб-горка	штук	2

**III. Перечень информационного обеспечения**

Список литературных источников.

1. Алексеева Л.М. Комплексы детской общеразвивающей гимнастики Л.М. Алексеева. - Ростов н/Д: Феникс, 2005
2. Гавердовский Ю.К. - Москва: Советский спорт, 2021 - 369 с.
3. Гавердовский Ю.К., Техника гимнастических упражнений: Популярное учебное пособие.- М., Тера-Спорт, 2002.- 512 с.;
4. Бабушкин Г.Д. Психодиагностика личности при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Г. Д. Бабушкин. - Омск: Издательство СибГУФК, 2012 - 328с.
5. Никитушкин, В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник для вузов. - М.: Физическая культура, 2010 - 208 с.
6. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. - М.: Советский спорт, 2005. - 417 с.
7. Гавердовский, Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. В 2 т. Т. 1: учебник
8. Гусева Т.А., В.Т. Гусев, «Вырастай-ка!» Эстетико – физическое воспитание детей – Тюмень. Тюменский государственный университет, 2015 – 224с.
9. Шипилина И.А. Хореография в спорте.- Ростов – на Дону, «Феникс», 2004.;
- Юный гимнаст. Под ред. А.М. Шлемина. М., «ФиС, 1973, 374 с.;
10. Заупорский, В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009 - 200с.

Интернет- ресурс:

1. <https://old.sportgymrus.ru/> Федерация Спортивно Гимнастики России
2. <https://edu.gov.ru/>- сайт Министерства спорта Российской Федерации
3. <https://dmpfs.tomsk.gov.ru/> - Сайт Департамента по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области.
4. <http://sportgymrus.ru/> - Исторический обзор развития гимнастики, Организация и методика проведения соревнований в спортивной гимнастике;
5. <http://plie.ru/> - Методика хореографической подготовки в гимнастике

## Хореографическая подготовка

Основными средствами хореографической подготовки на спортивно – оздоровительном этапе являются: движения классического танца, элементы историко-бытовых и современных танцев, а также так называемая партерная хореография.

### Элементы классического танца (у опоры).

1. Изучение позиций классического танца:  
I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140—150°).
2. Переход из I п. во II, из I п. в III
3. Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.
4. Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре.
5. Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком.
6. Полуприседы (деми плие) по I, II, III п.; приседы (гран плие) по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.

### Партерная хореография. 1.

1. Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.
2. В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп.
3. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.
4. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.
5. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки.
6. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя.
7. То же поочередно правой, левой стопой.
8. То же, но в положении лежа на спине.
9. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх.
10. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги.
11. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги.
12. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.
13. В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотном положении (пассэ).
14. То же, но в упорах на предплечьях.
15. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной)
16. Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо.
17. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом.
18. То же, но упражнения выполняются в седе - прямые ноги вперед, в стороны.



19. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.
20. В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре.
21. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу.
22. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).
23. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.
24. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги.
25. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.
26. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.
27. То же, но в положении лежа на спине.
28. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.
29. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено 21 касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз Приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).
30. Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.
31. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье
32. В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

### **Батутная подготовка**

В данном виде подготовки используется комплект «батут – яма». Использование этого снаряда позволяет юным спортсменам получать в безопасных условиях большие вращательные нагрузки и сделать их для себя вполне приемлемыми, проходить интенсивную функциональную подготовку, связанную с совершенствованием вестибулярной функции, навыков ориентирования в пространстве, волевых качеств. Гимнаст учится пользоваться самыми различными приемами группирования и подготовки к приземлению. Высота прыжков на батуте и соответствующее им время в полете (значительно превышающее аналогичные примеры обычных гимнастических прыжков и соскоков) позволяет успешно моделировать условия выполнения более сложных элементов, предполагаемые учебной программой. Батутная подготовка включает в себя набор частных программ технической подготовки:

- Прыжково – толчковая подготовка: различные виды прыжков, различные варианты отталкивания;
- Вращательная подготовка (обкрутка вокруг своей фронтальной и переднезадней оси с соответствующей функциональной подготовкой): простой «кач», «кач» с приходом на ноги, спину, живот, перемахом ногами над сеткой; различные опорные повороты (начинаются и заканчиваются на опоре), «кружения» в горизонтальной плоскости.
- Доскоковая подготовка – подготовка в исполнении приземлений всех типов