



**УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Детско-юношеская спортивная школа № 3
Белгородской области»**

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДО
«Детско-юношеская спортивная
школа № 3 Белгородской области»
Ю.В. Хоркина
« 10 » _____ 2015 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

Срок реализации Программы: 9 лет (10 лет - для детей, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта)

Программа одобрена общим собранием коллектива ГБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа № 3 Белгородской области»
(протокол № 3 от «10» июня 2015 г.)

г. Белгород,
2015год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная гимнастика разработана и реализуется в соответствии и с учетом основных положений и требований:

Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 4 декабря 2007 г. 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

Приказа Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. № 691 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика».

Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на:

отбор одаренных детей в области физической культуры и спорта, в первую очередь в спортивной гимнастике;

создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной гимнастике;

подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика;

подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Задачи Программы:

формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь в спортивной гимнастике.

Срок освоения дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программы в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная гимнастика для лиц, зачисленных в государственное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 3 Белгородской области» на 1 этап обучения (начальной подготовки) в возрасте 6 лет (девочки) 7 лет (мальчики), составляет 9 лет. Максимальный возраст обучающихся по Программе составляет 18 лет.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) обучения: 1 этап начальной подготовки – продолжительностью до 2-х лет; 2 этап тренировочный – продолжительностью до 5-ти лет, 3 этап совершенствования спортивного мастерства – продолжительностью до 2-х лет. На 1 этап обучения - начальной подготовки зачисляются девочки в возрасте от 6 лет, мальчики в возрасте от 7 лет, желающие заниматься видом спорта спортивная гимнастика, имеющие справку о состоянии здоровья с заключением врача о возможности заниматься избранным видом спорта и заявление родителей.

При приеме на обучение по Программе, Учреждение проводит отбор детей с целью выявления их способностей, необходимых для освоения Программы, в соответствии с Положением «О правилах приема и порядка отбора детей для обучения по дополнительной предпрофессиональной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная гимнастика», утвержденном приказом Учреждения. Зачисление обучающихся по годам обучения проводится на основании сдачи контрольных нормативов. Требования к возрасту и наполняемости групп обучающихся, предусмотренные Программой, представлены в таблице 1.

Таблица 1. Особенности формирования групп занимающихся с учетом этапов реализации Программы (периодов подготовки).

Этапы обучения	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)	
		мальчики	девочки	оптимальный состав	максимальный состав

1 этап - начальной подготовки	2	7	6	8-15	25
2 этап - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	8	8-12	12-14
3 этап - совершенствования спортивного мастерства	2 (+ 1 год для лиц, планирующих поступление в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области ФК и С)	14	12	1-6	10

I. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная предпрофессиональная общеобразовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта спортивная гимнастика включает в себя учебный план сроком освоения 9 лет, который является ее неотъемлемой частью.

График и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по годам по Программе представлен в таблице 2.

Таблица 2. Общий график и объемы нагрузки в рамках образовательного процесса по Программе

Срок реализации Программы – 9 лет (+ 1 год)								
1 этап – начальной подготовки		2 этап - тренировочный					3 этап – совершенствования спортивного мастерства	
1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 + 1 год
46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель	46 недель
4-6 часов в неделю	6-9 часов в неделю	9-12 часов в неделю	12-14 часов в неделю	13-16 часов в неделю	14-16 часов в неделю	16-18 часов в неделю	18-20 часов в неделю	18-20 часов в неделю
184-276 часов	276-414 часов	414-552 часа	552-644 часа	644-736 часов	736-828 часов	828-920 часов	828-920 часов	828-920 часов

В соответствии со спецификой и особенностями содержания и реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта и подготовки по виду спорта спортивная гимнастика, Учебный план Программы содержит следующие предметные области (далее – ПО), подразделяющиеся на учебные предметы (далее - УП):

ПО 1. «Теория и методика физической культуры и спорта»:

- УП 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и спортивной гимнастики»;

- ПО 2. «Общая физическая подготовка»;**
 - УП 2.1. «Общая физическая подготовка»;
- ПО 3. «Избранный вид спорта – спортивная гимнастика»:**
 - УП 3.1. «Специальная физическая подготовка»;
 - УП 3.2. «Техническая подготовка»;
 - УП 3.3. «Инструкторская и судейская практика»;
- ПО 4. «Хореографическая и акробатическая подготовка»:**
 - УП 4.1. «Хореография»;
 - УП 4.2. «Акробатика».

Общая продолжительность Программы, а также продолжительность освоения предметных областей, учебных предметов представлена в таблице 3.

Таблица 3. Продолжительность реализации Программы по предметным областям

Предметная область, учебный предмет	Этапы Программы								
	1 этап – начальной подготовки		2 этап - тренировочный					3 этап – совершенствования спортивного мастерства	
	Год обучения								
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й	7-й	8-й	9, 10-й
Продолжительность освоения материала									
ПО 1. Теория и методика ФКиС	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УП 1.1. Теория и методика ФКиС и спортивной гимнастики	весь период обучения								
ПО 2. Общая физическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УП 2.1. Общая физическая подготовка	весь период обучения								
ПО 3. Избранный вид спорта – спортивная гимнастика	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УП 3.1. «Специальная физическая подготовка»	весь период обучения								
УП 3.2. «Техническая подготовка»	весь период обучения								
УП 3.2. «Инструкторская и судейская практика»	-		весь период обучения						
ПО 4. Хореографическая и акробатическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+
УП 4.1. «Хореография»	весь период обучения								
УП 4.2. «Акробатика»	весь период обучения								
ИТОГО (в часах)	184-276 часов	276-414 часов	414-552 часа	552-644 часа	644-736 часов	736-828 часов	828-920 часов	828-920 часов	828-920 часов

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 46 недель, предусматривающий:

- график (расписание) тренировочных занятий в течение недели;
- тренировочные сборы;

участие в соревнованиях;
самостоятельную работу обучающихся;
промежуточную (итоговую) аттестацию обучающихся.

Расписание занятий в рамках Программы составляется Учреждением для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вида спорта и возрастных особенностей обучающихся.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой в соответствии с этапом обучения по Программе и спецификой вида спорта. Изучаемый материал Программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с подготовленностью лиц, проходящих обучение по Программе.

Каждый этап обучения по Программе имеет свою направленность и задачи:

1 этап (начальной подготовки - выявление задатков и способностей обучающихся, всесторонняя физическая подготовка, обучение начальным основам техники гимнастических движений, воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортивной гимнастикой);

2 этап (тренировочный) - всесторонняя физическая подготовка; развитие физических и специально-двигательных качеств; обучение техники гимнастических движений и подготовка к обучению сложным элементам и соединениям, воспитание волевых качеств (смелости, решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться);

3 этап (совершенствования спортивного мастерства) – развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности, освоения сложных элементов и соединений, связанных с комбинированными вращениями, развития специальных физических качеств, приобретения соревновательного опыта выступлений.

Учебный и тренировочный процесс в Учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана, который предусматривает круглогодичную организацию тренировочных занятий. Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия.

Примерный учебно-тематический план, при реализации максимальной образовательной нагрузки по Программе представлен в таблице 4.

Таблица 4. Примерный учебно-тематический план обучения по Программе

Учебный предмет	Этапы реализации Программы							
	1 этап		2 этап					3 этап
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8-10 год
	Количество академических часов в неделю							
	6	9	10	12	13	14	16	18-20
УП 1.1. Теория и методика ФКиС :	2	4	6	6	8	8	8	12
УП 2.1. Общая физическая подготовка	62	61	47	47	45	45	40	40
УП «Избранный вид спорта:	116	217	187	279	281	283	320	362-408
УП 3.1. «Специальная физическая подготовка»	51	77	43	104	105	105	130	140-144
УП 3.2. «Техническая подготовка»	65	140	144	160	160	162	170	194-236
УП 3.2. «Инструкторская и судейская практика»	-	-	-	10	10	10	10	16
УП 4.1. «Хореография»	44	88	132	132	176	176	184	230
УП 4.2. «Акробатика»	44	44	88	88	88	132	184	184
участие в соревнованиях (количество стартов)	2-3	2-3	2-4	2-6	2-7	4-7	4	4-7
Приёмные, контрольные и переводные испытания(количество раз)	3	3	3	3	3	3	3	3
Итого по Программе (в академических часах)	276	414	460	552	598	644	736	828-920

Тренировочное занятие имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части занятия:

организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе);

повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу;

предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения и итоговой (после освоения Программы) аттестации обучающихся.

Оценка степени освоения Программы учащимися и аттестация обучающихся по Программе состоит из комплекса мероприятий:

промежуточные контрольные испытания по общей физической и специальной подготовке. Испытания проводятся два раза в год сентябрь, май. Испытания организуются и проводятся в соревновательной обстановке. Показатели испытаний регистрируются в протоколе или журнале учёта работы тренера-преподавателя, также проводится собеседование по теоретической подготовке;

промежуточная аттестация - комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по итогам прохождения обучения на этапах Программы. Комплекс контрольных упражнений предполагает сдачу нормативов общей физической и специальной физической подготовки и собеседование на предмет знания теории и методики физической культуры и спорта и избранного вида спорта в соответствии с требованиями и уровнем соответствующим уровню пройденного в предыдущий период практического и теоретического материала.

Итоговая аттестация обучающихся (экзамен) по Программе, проводится по итогам освоения Программы обучающимися и включает в себя нормативы общей физической и специальной физической подготовке, в соответствии с содержанием образовательной Программы и ее предметных областей. Выполнение разряда по спортивной гимнастике. Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам 10 лет обучения в Учреждении или досрочно (в случае прохождения Программы обучающимся по индивидуальному плану и наличия значительных достижений и результатов в освоении обучающимся программного материала) в мае последнего учебного года. Итоговая аттестация (экзамен) считается успешной, в случае если учащийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе: получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы не менее чем по 70 % упражнений комплекса контрольных упражнений.

Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий в рамках Программы представлены в таблице 5.

Таблица 5. Перечень и сроки проведения контрольных мероприятий по Программе

Контрольное мероприятие	Этапы и годы образовательного процесса по Программе		
	1 этап – начальной подготовки	2 этап – тренировочный	3 этап - ССМ
	ГОД ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ		

	1	2	3	4	5	6	7	8	9-10
Контрольные испытания по физической подготовке	май	сентябрь	майсентябрь/	майсентябрь/	майсентябрь/	майсентябрь/	сентябрь	майсентябрь/	Сентябрь/ май
Контрольные соревнования	весь период по отдельному графику								
Промежуточная аттестация	-	май	-				май		
Итоговая аттестация (экзамен)									май

Сроки проведения контрольных мероприятий, включая сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации по Программе могут быть изменены и скорректированы в отношении обучающихся осваивающих Программу в сокращенные сроки в соответствии с решением руководства Учреждения.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (НП-1), и промежуточная аттестация для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (НП-2), представлены в таблице 6.

Таблица 6. Нормативы для зачисления на программу и оценки результатов на 1 этапе (начальной подготовки)

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2x10 м (не более 7,1 с)	Челночный бег 2x10 м (не более 10,1 с)
	Бег 20 м (не более 4,7 с)	Бег 20 м (не более 5,0 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (не менее 5 раз)
	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 8 раз)	Сгибание-разгибание рук в упоре на параллельных гимнастических скамейках (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение "угол" (не менее 5 раз)
	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)	Удержание положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)

Гибкость	Исходное положение - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов	Исходное положение - сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)	Упражнение "мост" из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 30 см, фиксация 5 с)

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам 1 этапа (начальной подготовки) и перевода обучающихся в группы на 2 этапе (тренировочном этапе) - промежуточная аттестация, представлены в таблице 7.

Таблица 7. Нормативы для оценки результатов на 1 этапе (начальной подготовки) и перевода в группы на 2 этапе (тренировочном этапе)

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 141 см)
	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)
	Подтягивание из вися на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивание из вися на жерди (не менее 12 раз)
	Из вися на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине (не менее 10 раз)	Из вися на руках силой подъем переворотом в упор на гимнастической жерди (не менее 8 раз)
	Исходное положение - стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	Исходное положение - стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)
	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях (не менее 5 с)	Удержание положения "высокий угол" на гимнастических брусьях (не менее 5 с)
	Исходное положение - вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор (не менее 5 раз)	Исходное положение "угол" на гимнастической стенке, поднимание ног в положение "высокий угол" (не менее 10 раз)
	Из вися на перекладине, подъем	Из вися на гимнастической жерди

	разгибом в упор (не менее 5 раз)	подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольные упражнения и нормативы для промежуточной оценки результатов освоения Программы по итогам 2 этапа (тренировочного этапа) и перевода обучающихся в группы на 3 этапе (совершенствования спортивного мастерства) - промежуточная аттестация, представлены в таблице 8.

Таблица 8. Нормативы для оценки результатов на 2 этапе (тренировочном этапе) и перевода в группы на 3 этапе (совершенствования спортивного мастерства)

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м с высокого старта (не более 3,8 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 154 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)
Сила	Исходное положение - "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастических брусьях, силой выход в стойку согнувшись, ноги вместе (не менее 8 раз)	Исходное положение - "угол" ноги врозь в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись ноги врозь (не менее 8 раз)
	Исходное положение - сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 10 с)	Исходное положение - сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 13 с)
	Исходное положение - стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук (не менее 10 раз)	Исходное положение - положение "угол" на гимнастической стенке, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 15 раз)
	Горизонтальный вис спереди на гимнастических кольцах ноги вместе (не менее 8 с)	Горизонтальный вис спереди на гимнастической жерди, ноги врозь (не менее 5 с)
	Исходное положение - "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастических кольцах, силой выход в стойку согнувшись, ноги	Исходное положение - в упоре на руках на гимнастической жерди, отмах в стойку на руках, оборот назад не касаясь в стойку на руках

	врозь (не менее 7 раз)	(не менее 10 раз)
Выносливость	Стойка на гимнастических кольцах (не менее 30 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Контрольные упражнения и нормативы для оценки результатов полного освоения Программы обучающимися (итоговая аттестация) представлены в таблице 9.

Таблица 9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы обучающимися

Оцениваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Сила	Бег на 20 м (не более 3,6 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 221 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 7,8 с)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 9,0 с)
	Исходное положение - стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук (не менее 15 раз)	Исходное положение - "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись ноги вместе (не менее 10 раз)
	Исходное положение - упор на гимнастических кольцах, стойка силой с плеч прогнувшись (не менее 8 раз)	Исходное положение - вис на гимнастической жерди, подъем разгибом в упор, отмах в стойку, оборот назад в стойку (не менее 10 раз)
	Упор руки в стороны на гимнастических кольцах (не менее 7,1 с)	Высокий угол на гимнастическом бревне (не менее 12,0 с)
Выносливость	Стойка на руках на гимнастических кольцах (не менее 60 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 60 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Обучающимся выбравшим дополнительную предпрофессиональную образовательную программу, для перехода с этапа на этап необходимо сдавать следующее количество тестов на оценку «зачтено»:

5-6 нормативов сдать на оценку «зачтено» для зачисления в группы НП-1,

8-10 нормативов сдать на оценку «зачтено» для перевода из группы НП-1 в группу НП-2,

5-6 нормативов сдать на оценку «зачтено» для перевода из группы НП-2 в тренировочную группу до двух лет (ТГ-1).

6-7 нормативов сдать на оценку «зачтено» для перевода из группы тренировочного этапа до двух лет (ТГ-2) в группу тренировочного этапа свыше двух лет.

7-8 и более нормативов сдать на оценку «зачтено» для перевода из тренировочной группы свыше двух лет в группу спортивного совершенствования.

Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Решение о переводе обучающегося на программу спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика принимается администрацией

Учреждения на основании представления тренера-преподавателя по виду спорта в случае если обучающийся, при освоении Программы демонстрирует незаурядные способности и значительные результаты по осваиваемому виду спорта, а при прохождении промежуточной и/или итоговой аттестации (экзамена) продемонстрировал достаточный уровень освоения

теоретического и практического материала по Программе - получил зачет по теоретической подготовке и выполнил нормативы упражнений комплекса контрольных упражнений в 100 % объеме и нормативы соответствующие спортивному разряду по виду спорта на соответствующем этапе спортивной подготовки.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Аркаев Л.Я., Сучилии Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004.
2. 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.

3. Богеи М.М. Обучение двигательным действиям.- М.: ФиС, 1983.
4. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. - М.: ФиС, 1974.
5. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
6. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //Теория и практика физической культуры. – М., 1993. - № 5.
7. Гавердовский Ю. К., Матвеев А. П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н., Петрова Т. В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. – М.: Дрофа, 2000.
8. Гавердовский Ю. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика: Ежегодник. - М.: Советский спорт, 1989.
9. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Терра-спорт, 2002.
10. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры/ Под ред. А. Т. Брыкина, В. М. Смоленского. – М.: Ф и С, 1985.
11. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова. – М.: Академия, 2002.
12. Гимнастическое многоборье. Женские виды/Под ред. Ю.К. Гавердовского. - М.: ФиС, 1987.
13. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского - М.: ФиС, 1986.
14. Деркач А.А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. -М.: ФиС, 1981.
15. Евсеев С. П. Тренажеры в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
16. Коренберг В.Б. Внимание деталям! - М.: ФиС, 1972.
17. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике. - М.: ФиС, 1970.
18. 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
19. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 1999.
20. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006.
21. Менхия Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 1989.
22. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на-Дону: Феникс, 2002.
23. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г.

Озолин. – М.: Астрель, 2002.

24. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002.

25. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. - Киев: Олимпийская литература, 1999.

26. Сучилии Н. Г. Гимнаст в воздухе (соскоки прогрессирующей сложности). - М: ФиС, 1978.

27. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов/ Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Гратынь и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979.

28. Теория спорта: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987.

29. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов/ Г. С. Туманян. – М.: Академия, 2006.

30. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.sportgymrus.ru>.

2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.

3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.

4. Официальный сайт Международной федерации гимнастики [Электронный ресурс]. URL: <https://www.fig-gymnastics.com>.