**Программный материал для практических занятий в группе начальной подготовки**

**второго года обучения.**

Со 2 года обучения периодизация учебного процесса носит более выраженный характер.

С 1 августа начинается подготовительный период, который длится 34 недели, до февраля.

12 недель следует соревновательный период, в котором предусмотрено участие в соревнованиях ( 2,3 соревнования).

4 недели ( май месяц) – переходный период.

Подготовительный период.

Средства: ОФП, СФП, СТП.

ОФП:

– комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ);

- элементы различных видов спорта (гимнастика, легкая атлетика);

- подвижные игры.

СФП:

- комплексы упражнений для развития:

\*скоростно-силовых качеств;

\* взрывной силы;

\*двигательно-координационных способностей;

\*гибкости.

- ритмика;

- хореография.

СТП.

Для второго года обучения содержание СТП согласно требованиям классификации по разрядам – 3 юношеский разряд.

Средства подготовки:

- скольжение вперед-назад;

- скольжение подсечками вперед-назад, в обе стороны;

- шаги по прямой и по кругу;

- прыжки в один оборот (Тулуп, Сальхов, Риттбергер, Флипп, Лутц);

- комбинации прыжков (Флипп-Риттбергер, Сальхов – Тулуп);

- вращение высокое вперед, назад (центровка, выезд);

- волчок ( не менее 6 оборотов);

- либела не менее 6 оборотов;

- спирали;

- дорожка шагов.

Соревновательный период.

Здесь сохраняется непрерывность процесса обучения технике основных элементов, но снижается их объем.

Включает:

- моделирование соревновательной разминки;

- прокат соревновательных программ;

- участие в соревновании.

Переходный период.

Основной целью периода является восстановление сил и здоровья спортсменов. Для этого снижаются объем и интенсивность нагрузок СП и ПП, возрастает объем средств ОП. Спортсмены и тренеры проводят анализ выступлений в прошедшем периоде, разбирают ошибки, осваивают некоторые новые элементы.

В ПП происходит подготовка и сдача переводных экзаменов.