**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.