

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОСКОЛ»**

Рассмотрена на заседании
методического совета МБУ Спортивная
школа «Оскол»
Протокол № 1 от «09» января 2023 г.

Утверждено
приказом директора
МБУ Спортивная школа «Оскол»
от «09» января 2023 г. приказ № 1

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»**

(Разработана в соответствии с примерной дополнительной образовательной
программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная
гимнастика»,
утвержденной приказом Минспорта России
от 20.12.2022 г. N 1293)

Срок реализации Программы на этапах:

- этап начальной подготовки – 2 года;
- тренировочный этап – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

г. Новый Оскол, 2023 г.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России «09» ноября 2022 года № 953¹ (далее – ФССП).

Спортивная гимнастика по группам видов спорта относится к сложно-координационным видам. Спортивная гимнастика включена во Всероссийский реестр видов спорта и включает в себя следующие основные спортивные дисциплины (юноши):

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
многоборье	016 002 16 11 Я
вольные упражнения	016 003 16 11 Я
конь	016 004 16 11 А
кольца	016 005 16 11 А
опорный прыжок	016 006 16 11 А
параллельные брусья	016 007 16 11 А
перекладина	016 008 16 11 А

Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по спортивной гимнастике.

¹ (зарегистрирован Минюстом России 19 декабря 2022 года, регистрационный № 71613).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в	4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24

неделю					
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248

Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основными видами (формами) обучения при реализации дополнительной образовательной программы являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Учебно--тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спортивная гимнастика, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, указанных в таблице 4.

Таблица 4

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным				

соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или)	-	14	18

	специальной физической подготовке			
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней -	

Для участия в спортивных соревнованиях, обучающихся необходимо выполнять следующие требования:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная гимнастика»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются только на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная гимнастика;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная гимнастика;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Требования к объему соревновательной деятельности в рамках настоящей Программы представлены в таблице 5.

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	2	3	4
Основные	1	1	2	2	2

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономический часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- этап начальной подготовки – 2 часа;
- учебно-тренировочном этап (этап спортивной специализации) – 3 часа;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 4 часа;

При проведении более одного тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	10	14	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20	10-20	5-10	5-10	2-4	2-4
1.	Общая физическая подготовка	88	63	62	36	28	31
2.	Специальная физическая подготовка	56	78	147	182	234	260
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	10	58	112	125
4.	Техническая подготовка	150	153	271	400	496	551
5.	Тактическая подготовка	2	2	2	6	8	9
6.	Теоретическая подготовка	2	2	4	10	10	10
7.	Психологическая подготовка	2	2	4	6	10	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	-	5	8	10	10
10.	Судейская практика	-	-	5	7	9	11

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	4	4	4
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	4	7	11	13
Общее количество часов в год		312	312	520	728	936	1040

Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:	В течение года

		- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

**План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте
и борьбу с ним**

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты «Честная игра». 2. Показ видеороликов и спортивных фильмов 3. Антидопинговая викторина «Играй честно». 4. Беседа «Умей бороться честно». 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net . 6. Встречи с выдающимися спортсменами, почётными работниками спортивной индустрии.	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра». 2. Антидопинговая викторина «Играй честно». 3. Теоретические занятия: «Характеристика допинговых средств и методов»; «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов». 4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net . 5. Проведение разъяснительной работы о недопустимости применения допинговых средств и методов. 6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА https://newrusada.triagonal.net 2. Теоретические занятия: «Осковы управления работоспособностью спортсмена»; «Виды нарушений антидопинговых правил»; «Процедура допингконтроля»; «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС».	В течение года

Проведение теоретических занятий для спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства не реже 2 раз в год.

Планы инструкторской и судейской практики

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, знающих правила вида спорта, правила поведения на спортивной арене и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору профессии в сфере физической культуры и спорта в дальнейшем. Одной из задач на протяжении многолетней подготовки спортсмена является формирование спортсмена, как помощника тренера, инструкторов, участие занимающихся в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий, просмотра видеозаписей. Занимающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления на соревнованиях.

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей;

проводить тренировочные занятия в младших группах. Принимать участие в судействе соревнований в роли ассистента, судьи, секретаря. Планы инструкторской и судейской практики представлены в таблице 9.

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	-	-
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p><u>Судейская практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - изучение правил соревнований; <p><u>Инструкторская практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия; - овладение обязанностями дежурного по группе. 	в течение тренировочного сезона
Этап совершенствования спортивного мастерства	<p><u>Судейская практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, - умение правильно демонстрировать технику выполнения рывковых и толчковых упражнений; - замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами; - помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений; - умение самостоятельно составлять комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей занятия и проводить учебно-тренировочные занятия в младших группах. <p><u>Инструкторская практика:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - участие в судействе соревнований в роли ассистента, судьи, секретаря 	в течение тренировочного сезона

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

План применения восстановительных средств разрабатывается тренерами конкретно для группы с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена и потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

У гимнастов наблюдается преимущественно утомление нервно-мышечного аппарата (локальное или общее мышечное утомление), проявляющееся в уменьшении силы, быстроты движений, наличии ощущений болезненности в мышцах.

Методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Средства влияния тренера на восстановление спортсмена:

- Рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- Рациональное построение тренировочного занятия;
- Постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- Разнообразие средств и методов тренировки;
- Переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- Чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- Оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- Упражнения для активного отдыха и расслабления;
- Корригирующие упражнения для позвоночника;
- Дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- Создание положительного эмоционального фона тренировки;
- Переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- Внушение;
- Психорегулирующая тренировка;

К медико-биологическим средствам относятся:

Гигиенические средства:

- Водные процедуры закаливающего характера;
- Душ, теплые ванны;
- Прогулки на свежем воздухе;
- Рациональные режимы дня, сна, питания;
- Рациональное питание, витаминизация;
- Тренировки в благоприятное время суток.

Физиотерапевтические средства:

- Душ теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; контрастный и вибрационный (тонизирующий) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;
- Контрастный душ;
- Сауна 1-2 раза в неделю, парная или суховоздушная при температуре 80-110°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- Массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа, поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Средства восстановления являются основными в работе с детьми на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в тренировочных группах и спортивного совершенствования, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Повышенная потребность юных спортсменов в полноценном белке, витаминах и минеральных веществах удовлетворяется введением дополнительных продуктов, спортивных напитков, печенья, мармелада. В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует в начале применять средства общего воздействия, а затем – локального (местного).

Комплексное использование восстановительных средств в полном объеме необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. После окончания занятий с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных процедур.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости, так как их применение снижает тренировочный эффект.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

Важно не только иметь знания о средствах и мероприятиях по восстановлению работоспособности спортсменов, но систематически и грамотно их применять (таблица 10).

План применения восстановительных средств

Таблица 10

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	НП	ТГ		ССМ
				до 3-х лет	свыше 3-х лет	
1.	Средства влияния тренера на восстановление спортсмена	тренер	+	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	тренер	-	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления	тренер, медработник учреждения	-	+	+	+
4.	Физиотерапевтические средства	тренер, медработник учреждения	-	-	+	+

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации
обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

Нормативы

*общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода на
этап начальной подготовки по виду спорта
«спортивная гимнастика»*

Таблица 11

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			10,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			8
1.3.	Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее
			2
1.4.	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с		+1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			110
			27
2.Нормативы специальной физической подготовки			
2.2.	И.П. - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положении «угол»	количество раз	не менее
			5
2.3.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее
			5
2.4.	Упражнение «мост» их положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее
			5

*Нормативы
общей физической и специальной подготовки, уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-
тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «спортивная гимнастика»*

Таблица 12

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			9,6
1.2.	Бег на 20 м с высокого старта	с	не более
			4,5
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	не менее

	лежа на полу	раз	10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с	см	не менее
			+4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			140
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее
			27
2.Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени
2.2.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее
			5
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее
			5
2.4.	И.П. - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее
			5
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее
			10
2.6.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее
			10
2.7.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее
			40
2.8.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее
			5

3.Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Нормативы

общей физической и специальной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

Таблица 13

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			7,8
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более
			3,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			24
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с	см	не менее
			+8
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее
			40
1.6.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее

	двумя ногами		200
2.Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более
			12,5
2.3.	И.П. - упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусках. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее
			5
2.4.	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения	с	не менее
			20
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусках	количество раз	не менее
			15
2.5.	И.П. – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	количество раз	не менее
			10
2.6.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее
			5
2.7.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее
			30
3.Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных (практических) занятий

Этап начальной подготовки до года (НП-1)

Таблица 14

Соотношение объемов тренировочного процесса в %			
Разделы подготовки	Периоды подготовки		
	подготови- тельный	соревнова- тельный	переходн ый
1.Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка: - правила техники безопасности - гигиена, режим питания - правила поведения гимнасток на соревнованиях - концентрация внимания - влияние зрителей	1	1	
2.Общая физическая подготовка: - разновидности ходьбы - специальные беговые упражнения - строевые упр. - подвижные игры, эстафеты	10	9	9
3.Специальная физическая подготовка: - упр. для развития силовых качеств - упр. для развития скоростно-силовых качеств - упр. для развития выносливости - упр. для развития гибкости - упр. для развития ловкости	6	6	6
4. Техническая подготовка для мальчиков: - перекладина: висы, махи, упоры - брусья: упоры, махи, соскоки - о/прыжок: вскок на ноги, - конь-махи: махи, упоры. - вольные упражнения: перекаты, кувырки, стойки на голове, руках, мост, шпагаты, статические упражнения - кольца: висы, махи, соскоки.	16	16	16
5. Участие в соревнованиях участие в контрольных соревнованиях		2	
6. Восстановительные мероприятия - адаптация и средства восстановления		1	1

Этап начальной подготовки свыше года (НП-2)

Таблица 15

Соотношение объемов тренировочного процесса в %			
Разделы подготовки	Периоды подготовки		
	подготови- тельный	соревнова- тельный	переходный

1.Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка: - правила техники безопасности - гигиена, режим питания - правила поведения гимнасток на соревнованиях - концентрация внимания - влияние зрителей	1	1	
2.Общая физическая подготовка: - разновидности ходьбы - специальные беговые упражнения - строевые упр. - подвижные игры, эстафеты	8	6	6
3.Специальная физическая подготовка: - упр. для развития силовых качеств - упр. для развития скоростно-силовых качеств - упр. для развития выносливости - упр. для развития гибкости - упр. для развития ловкости	9	8	8
4. Техническая подготовка: - обязательная программа 3 юн. и 2 юн. разрядов	17	16	16
5. Участие в соревнованиях участие в контрольных соревнованиях		2	
6. Восстановительные мероприятия - адаптация и средства восстановления		1	1

Тренировочный этап до 3-х лет (Т-1, Т-2, Т-3)

Таблица 16

Соотношение объемов тренировочного процесса в %			
Разделы подготовки	Периоды подготовки		
	подготови- тельный	соревнова- тельный	переходный
1.Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка: - история развития вида спорта - гигиена, закаливание, режим питания - врачебный контроль, предупреждение травматизма - правила техники безопасности - формирование вариативного мышления - условия и модели поведения во время спортивных выступлений - эмоциональные факторы -личностные и ситуационные факторы - факторы межличностного взаимодействия и т.д.	1		1
2.Общая физическая подготовка: - беговые упр. - строевые упр. - подвижные игры	4	4	4
3.Специальная физическая подготовка: - упр. для развития силовых качеств - упр. для развития скоростно-силовых качеств	9	10	9

- упр. для развития выносливости - упр. для развития гибкости - упр. для развития ловкости			
4. Техническая подготовка: Т-1: обязательная программа 2 юн разряда, обязательная программа 1 юн разряда; Т-2: обязательная программа 1 юн разряд, 3 спортивного разряда + обязательная + произвольная. Т-3: обязательная программа 1 юн; 3 спортивный разряды	18	18	16
5. Участие в соревнованиях - участие в контрольных соревнованиях - участие в отборочных соревнованиях - участие в основных соревнованиях Инструкторская и судейская практика -регистрация спортивных результатов - правила соревнований - права, обязанности гимнасток - методика оценки выполнения упр. - разбор типичных ошибок при выполнении упр.	1	2	10
6. Восстановительные мероприятия -психологические средства восстановления		1	1

Тренировочный этап свыше 3-х лет (Т-4, Т-5)

Таблица 17

Соотношение объемов тренировочного процесса в %			
Разделы подготовки	Периоды подготовки		
	подготови тельный	соревнова тельный	переходный
1.Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка: - влияние физических упражнений на организм человека - врачебный контроль, предупреждение травматизма - правила техники безопасности - формирование вариативного мышления - условия и модели поведения во время спортивных выступлений - эмоциональные факторы -личностные и ситуационные факторы - факторы межличностного взаимодействия и т.д.	1	1	1
2.Общая физическая подготовка: - беговые упр. - строевые упр. - подвижные, спортивные игры	2	1	2
3.Специальная физическая подготовка: - упр. для развития силовых качеств - упр. для развития скоростно-силовых качеств	9	8	8

<ul style="list-style-type: none"> - упр. для развития выносливости - упр. для развития гибкости - упр. для развития ловкости 			
4. Техническая подготовка: Т-4(мальчики): обязательная программа 3 и 2 спортивные разряды. Т-5 (мальчики): обязательная программа 2 и 1 спортивные разряды	18	18	19
5. Участие в соревнованиях <ul style="list-style-type: none"> - участие в контрольных соревнованиях - участие в отборочных соревнованиях - участие в основных соревнованиях Инструкторская и судейская практика <ul style="list-style-type: none"> - учет спортивных результатов - анализ выступления на соревнованиях - оценка выполнения отдельных упр. в своем отделении - классификация ошибок, сбавки за технику упр. - общие положения о гимнастических соревнованиях - особенности судейства обязательной и произвольной программ - практика судейства соревнований по ОФП и СФП 	3	4	3
6. Восстановительные мероприятия: <ul style="list-style-type: none"> - психологические средства восстановления - гигиенические средства восстановления - физиотерапевтические средства - плавание - сауна, массаж 		1	1

**Этап совершенствования спортивного мастерства
до 2-х лет и свыше 2-х лет**

Таблица 18

Соотношение объемов тренировочного процесса в %			
Разделы подготовки	Периоды подготовки		
	подготови- тельный	соревнова- тельный	переходный
1. Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> - влияние физических упражнений на организм человека - врачебный контроль, предупреждение травматизма - правила техники безопасности - формирование вариативного мышления - условия и модели поведения во время спортивных выступлений - эмоциональные факторы - личностные и ситуационные факторы - факторы межличностного взаимодействия 	1	1	1

2.Общая физическая подготовка: - беговые упр., подвижные, спортивные игры	1	1	1
3.Специальная физическая подготовка: - упр. для развития силовых качеств - упр. для развития скоростно-силовых качеств - упр. для развития выносливости - упр. для развития гибкости - упр. для развития ловкости	8	8	9
4. Техническая подготовка: - программа КМС	20	13	20
5. Участие в соревнованиях - участие в контрольных соревнованиях - участие в отборочных соревнованиях - участие в основных соревнованиях Инструкторская и судейская практика -учет тренировочных и соревновательных нагрузок -анализ выступления в соревнованиях - составление комплексов упражнений для разминки - помощь тренеру в проведении различных частей занятий с группами начальной подготовки -участие в подготовке к всероссийскому дню гимнастики -оценка выполнения отдельных упр. в своем отделении -классификация ошибок, сбавки за технику упр. -общие положения о гимнастических соревнованиях -особенности судейства произвольной программы -спец. требования к выполнению произвольных комбинаций на всех видах многоборья -практика судейства соревнований по ОФП и СФП - практика судейства соревнований муниципального уровня, обучение записи упр. с помощью символов	5	4	5
6. Восстановительные мероприятия: - педагогические средства восстановления - психологические средства восстановления - гигиенические средства восстановления - физиотерапевтические средства	1		1

4.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости

занимающихся гимнастикой. Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности.

Содержание разделов общей физической подготовки (для всех этапов)

Таблица 19

ХОДЬБА	<p>Группы начальной подготовки: ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.</p> <p>Группы на учебно-тренировочном этапе: то же и виды передвижений с отягощениями: переноска матов, оборудования, партнера, спортивная ходьба (дистанция определяется тренером в каждом конкретном случае).</p>
БЕГОВЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ	<p>Группы начальной подготовки: бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.</p> <p>Группы начальной подготовки: бег с изменением темпа и с ускорениями (до 20 м). Бег на скорость - 20,25 м с высокого старта. Прыжки в длину с места. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.</p> <p>Группы на учебно-тренировочном этапе: ежедневный кроссовый бег.</p> <p>Группы на этапе совершенствования спортивного мастерства: ежедневный кроссовый бег.</p>
СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	<p>Группы начальной подготовки: выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.</p> <p>Группы на учебно-тренировочном этапе: ходьба строевым шагом в колонне и шеренге по два, три, четыре, перестроения и фигурная маршировка.</p>

4.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) в гимнастике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Содержание раздела специальной физической подготовки

для групп на начальном этапе подготовки:

Упражнения на силу и быстроту. Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх (медленно и быстро); то же с гимнастической палкой. Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны); то же с гимнастической палкой.

Подтягивание в висе, отжимание в упоре по полу (быстро и медленно).

Поднимание прямых ног на гимнастической стенке до 90 градусов и выше. Удержание угла в висе.

Лазание по канату с помощью ног без учета времени и с учетом времени.

Упражнения для развития гибкости. Наклон вперед из седа ноги врозь. Мост из положения лежа и стоя. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад у гимнастической стенки. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Шпагаты (прямой, на правую, на левую). Упражнения для развития быстроты и ловкости. Прыжок в длину с места. Бег 20 м с высокого старта.

Специально-двигательная подготовка: Сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками – на пояс, к плечам, вверх и в таком же порядке вниз. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координацией. Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Формирование умения оценки движений во времени: выполнение общеразвивающих упражнений медленно и быстро, на время и т.п. Формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру. Формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием. Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора. Специальная тренировка – чередование активных и пассивных видов вращений (наибольший удельный вес должны иметь активные вращения – акробатика, батут); постепенное увеличение вращательной нагрузки.

для групп на учебно-тренировочном этапе:

(1-3 год подготовки):

Силовая и скоростно-силовая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса (различные варианты с отягощениями и без).

Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре – быстро на возможно большее количество раз и медленно с остановками по ходу движения (в изотоническом режиме).

Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища из различных исходных положений. То же с отягощениями. Поднимание ног на гимнастической стенке без и с отягощениями.

Упражнения для ног. Приседания, выпады, взмахи, удержание без отягощения и с отягощениями.

Прыжки. Со скакалками. Прыжки сериями. Прыжки на возвышение. То же с отягощением.

Упражнения для всего тела. Упражнения на ощущение правильной осанки. Переползание через препятствие (бревно, конь, брусья). Лазание с помощью ног по стенке, наклонно поставленной скамейке, канату.

Упражнения в равновесии. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высота 0,5 м). Ходьба по набивным мячам. Сохранение равновесия на одном набивном мяче.

Упражнения для развития гибкости. Наклоны вперед из стойки, из седа ноги вместе и ноги врозь. Мост из положения лежа, стоя. Шпагаты: правый, левый, прямой. Выкрут в плечевых суставах из виса стоя сзади на гимнастической стенке (широким хватом). Вис сзади на перекладине – провисание книзу, стремясь достать ногами пол.

*для групп на учебно-тренировочном этапе:
(4-5 год подготовки):*

Упражнения в лазании. Лазание по лестнице, канату, шесту с помощью и без помощи ног. То же на время. Лазание по канату медленно. Медленное опускание в висе на руках с широким перехватом руками.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание, опускание и круговые движения руками в различных направлениях с отягощением. Движения прямыми руками с преодолением сопротивления амортизатора.

Потягивание в висе в быстром темпе. Подтягивание с остановками по ходу движения и сохранением пауз по 3-4 сек. (3-4 остановки в процессе подтягивания). То же при опускании вниз. Подтягивание с отягощением (медленно). Отжимание в упоре в быстром темпе. То же с остановками по ходу движения.

Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой и в висе стоя на рейке гимнастической стенки, низкой перекладине. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса стоя, лежа и сидя. Чередование напряжений с расслаблениями мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища: наклоны, повороты, вращения туловища стоя, ноги врозь (с отягощением, с амортизатором).

Упражнения для ног: поднимание и взмахи ногами, стоя у гимнастической стенки. То же с отягощением или преодолением сопротивления резинового бинта. Полуприседания и приседания с грузом. Шпагат, опираясь ногой на возвышенность. Прямой шпагат с поворотом вправо, влево. Чередование напряжения и расслабления мышц ног.

Упражнения для всего тела: упражнения на ощущение правильной осанки. Упражнения на расслабление мышц рук, туловища, ног стоя, сидя, лежа. Чередование в напряжении и расслаблении отдельных мышц и всех мышц тела.

для групп на этапе совершенствования спортивного мастерства:

Упражнения в лазании. Лазание по канату без помощи ног. То же на время. Медленное опускание в висе на руках с широким перехватом рук.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание, опускание и круговые движения руками в различных направлениях с отягощением. Движения прямыми руками с преодолением сопротивления амортизатора.

Подтягивание в висе в быстром темпе. Подтягивание с остановками по ходу движения и сохранением пауз по 3-4 сек. (3-4 остановки в процессе подтягивания). То же при опускании вниз. Подтягивание с отягощением (медленно). Сгибание и разгибание рук в упоре в быстром темпе.

Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой и в висе стоя на рейке гимнастической стенки, низкой перекладине. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса стоя, лежа и сидя. Чередование напряжений с расслаблениями мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения для туловища: наклоны, повороты, вращения туловища стоя, ноги врозь (с отягощением, с амортизатором).

Упражнения для ног: поднимание и взмахи ногами, стоя у гимнастической стенки. То же с отягощением или преодолением сопротивления резинового бинта. Полуприседания и приседания с грузом. Шпагат, опираясь ногой на возвышенность. Прямой шпагат с поворотом вправо, влево. Чередование напряжения и расслабления мышц ног. Упражнения для правильной осанки. Упражнения на расслабление мышц рук, туловища, ног.

4.4. Техническая подготовка

Важнейшее место в Программе занимает техническая подготовка гимнастов, связанная, прежде всего, с освоением большого круга систематически усложняющихся и совершенствующихся упражнений. Материал технической подготовки реализуется согласно концепции базовой (специальной технической) подготовки, нацеленной на первоочередное высококачественное освоение технически наиболее перспективных упражнений, дающих положительный перенос двигательного навыка на другие (как относительно простые, так и прогрессивно усложняющиеся) структурно родственные движения и (или) представляющие собой базовую ценность практически на всем протяжении спортивной карьеры гимнаста. Поэтапное деление процесса подготовки гимнастов, ориентированных на высокие спортивные достижения, носит весьма условный характер и фактически имеет непрерывный характер, данный материал программы дается в расчете на последовательное, из года в год, систематическое его освоение и совершенствование на протяжении целого ряда лет независимо от перехода из групп по годам обучения в рамках Программы.

На этапе начальной подготовки:

Таблица 20

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	СОДЕРЖАНИЕ
ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	<p>Кувырок вперед, кувырок вперед, встать в И.П.</p> <p>Падение в упор лежа на согнутые руки с отведением ноги назад</p> <p>Соединяя ноги, поворот кругом в упор сзади</p> <p>Сед ноги вместе с прямыми ногами, наклон (2 сек.)</p> <p>Мост (2 сек.)</p> <p>Стойка на лопатках (2 сек.), перекат вперед в упор присев</p> <p>Стойка на голове (2 сек.)</p> <p>Кувырок назад в упор присев, прыжок вверх прогнувшись.</p> <p>С шага переворот боком (колесо)</p> <p>Переворот боком (колесо) с поворотом на 90° (приставляя ногу)</p> <p>Сед с прямыми ногами и кувырок назад, встать в И.П.0</p> <p>Равновесие (любое)</p> <p>2-3 шага разбега и толчком двумя прыжок вверх с группировкой</p> <p>Падение вперед в упор лежа на согнутые руки, шпагат (любой)</p> <p>Из шпагата, опорой прямыми руками, силой, с прямыми ногами упор стоя согнувшись ноги вместе (обозначить)</p> <p>Упор присев, стойка на голове (2 сек.)</p> <p>Опуская прямые ноги, коснуться ковра носками ног</p> <p>Разгибаясь, выпрямляя руки, через стойку на руках кувырок вперед в упор присев</p> <p>Прыжок вверх с поворотом на 360°</p>
КОНЬ/МАХИ	<p>Наскок в упор (обозначить), сгибая ноги в коленях, продевая вперед, упор сзади, выпрямить ноги (обозначить)</p> <p>Сгибая ноги в коленях, продевая назад, упор, выпрямить ноги (обозначить)</p> <p>Сгибая правую ногу в колене, поддевая вперед, упор верхом, выпрямить ногу (обозначить)</p> <p>Поставить прямую левую ногу на тело коня отпустив левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)</p> <p>Поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)</p> <p>Сгибая ноги в коленях изменить положение на левую спереди в упоре верхом</p> <p>Поставить прямую правую ногу на тело коня отпустить правую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)</p> <p>Поставить прямую левую ногу на тело коня отпустить левую руку (обозначить), опуститься в упор верхом (обозначить)</p> <p>Перемахом правой вперед соскок встать левым боком к коню</p> <p>Наскок в упор (обозначить), мах правой, мах левой</p> <p>Мах правой, перемах левой вперед</p> <p>Мах вправо, мах влево</p> <p>Мах вправо с перемахом правой вперед в упор сзади</p> <p>Перемах левой назад</p> <p>Мах вправо, мах влево</p> <p>Перемах правой назад в упор</p> <p>Перемах левой вперед</p> <p>Перемахом правой вперед соскок с поворотом на 90°</p>

КОЛЬЦА	<p>Силой вис углом (2 сек.), разгибаясь – мах назад Мах вперед, мах назад Махом вперед вис согнувшись (2 сек.) Вис прогнувшись (2 сек.) Мах назад, мах вперед Мах назад, мах вперед Махом назад соскок Из вися силой вис согнувшись (2 сек.) Силой опуститься в вис сзади (обозначить) Силой, сгибаясь, вис согнувшись (обозначить) Вис прогнувшись (2 сек.) Махом назад выкрут в вис прогнувшись (2 сек.) Мах назад, мах вперед, мах назад Махом вперед через выкрут назад прямым телом соскок.</p>
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	<p>С разбега, с одного места, прыжок вверх с прямыми ногами приземление в упор присев на кубы. Из И.П. упор присев, прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления С разбега, с одного места прыжок в стойку на руках на кубы, опуститься в упор присев. Из И.П. прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления</p>
БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ	<p>С наскока упор (2 сек.) Угол (2 сек.) Мах назад, мах вперед Мах назад, мах вперед Мах назад, толчком двумя руками соскок встать между жердей С наскока упор углом (2 сек.) Разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.) Через сед ноги врозь, переставляя руки вперед, силой соединяя ноги, мах вперед Мах назад, махом вперед, разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.) Сед ноги врозь (обозначить), через высокий угол, соединяя ноги, мах назад Мах вперед Махом назад соскок, прогнувшись с переходом на одну жердь</p>
ПЕРЕКЛАДИНА	<p>Из вися, угол (2 сек.) Силой, сгибаясь, через вис согнувшись опуститься в вис сзади (2 сек.) Силой, сгибаясь, через вис согнувшись, опускаясь в вис прогнуться (обозначить) Броском поднести носки к перекладине Броском мах назад, броском мах вперед (лодочки) Броском мах назад, соскок Из размахиваний броском – не менее 3 (лодочки) Махом вперед подъем переворотом в упор Отмах Оборот назад в упоре Соскок другой прогнувшись</p>
АКРОБАТИКА	<p>Прыжки. Вверх, руки вверх и группировка. С поворотом на 180° и 360°. В длину с места. На живот на поролоновые маты. То же с поворотом на 180°. С разбега темповой подскок на одной</p>

	<p>(«вальсет»). Назад, руки вверх в темпе 5-6 прыжков. На спину на поролоновые маты. То же с поворотом на 180°.</p> <p>Перекаты. Вперед со стойки на лопатках. На руках в упор присев. Назад со стойки на руках. На груди в упор лежа.</p> <p>Кувырки: вперед в группировке, согнувшись, длинный; назад: в группировке, в упор присев, в упор стоя на коленях.</p> <p>Перевороты. Боком: с места, с прыжка, с поворотом на 90°, с поворотом кругом (рондат) с места, с разбега. Вперед: медленный с согнутых рук, то же с опорой головой, медленный на две. Назад: мост из положения лежа, стоя, медленный переворот с двух ног.</p> <p>Подъем разгибом со стойки на голове.</p> <p>Статические положения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упоры: присев, согнувшись, лежа, спереди и сзади, согнувшись на лопатках. Группировка (лежа на спине). - стойки: на лопатках, на голове, на груди. - шпагаты: на правую., на левую, прямой. <p>Другие структурные группы. Равновесие на одной ноге («Ласточка»).</p> <p>Перемахи: согнув ноги из упора лежа спереди, в упор лежа сзади, боком в упор лежа сзади, то же с поворотом кругом.</p> <p>Круги одной ногой. Из упора присев на одной ноге, другая в сторону.</p> <p>Стойка силой на голове из упора присев. Из упора стоя согнувшись.</p>
--	---

На учебно-тренировочном этапе:

Таблица 21

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	СОДЕРЖАНИЕ
1-3 ГОД ПОДГОТОВКИ	
ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	<p>С шага переворот боком (колесо)</p> <p>Переворот боком (колесо) с поворотом на 90° (приставляя ногу)</p> <p>Сед с прямыми ногами и кувырок назад, встать в И.П.0</p> <p>Равновесие (любое)</p> <p>2-3 шага разбега и толчком двумя прыжок вверх с группировкой</p> <p>Падение вперед в упор лежа на согнутые руки, шпагат (любой)</p> <p>Из шпагата, опорой прямыми руками, силой, с прямыми ногами упор стоя согнувшись ноги вместе (обозначить)</p> <p>Упор присев, стойка на голове (2 сек.)</p> <p>Опуская прямые ноги, коснуться ковра носками ног</p> <p>Разгибаясь, выпрямляя руки, через стойку на руках кувырок вперед в упор присев</p> <p>Прыжок вверх с поворотом на 360°</p> <p>С небольшого разбега переворот вперед на две, подъем разгибом с головы</p> <p>С небольшого разбега рондат, фляк, отскок вверх, с прямыми ногами</p> <p>Шпагат (любой 2 сек.)</p> <p>Силой, согнувшись, с прямыми руками ноги врозь (вместе), стойка на руках (из любого И.п., 2 сек.)</p>

	<p>Равновесие (любое 2 сек.)</p> <p>Хореографический прыжок (любой)</p> <p>С небольшого разбега сальто вперед в группировке</p> <p>С небольшого разбега переворот вперед на две, фляк вперед, отскок вверх ноги врозь и приземление в упор лежа на согнутые руки</p> <p>С небольшого разбега переворот вперед на одну ног, рондат, фляк, сальто назад в группировки</p> <p>Через сед с прямыми ногами, кувырок назад согнувшись с прямыми ногами, в положение стоя согнувшись, сгибая ноги толчком фляк назад, прыжок вверх с поворотом 180°</p> <p>Кувырок назад в стойку на руках с прямыми руками</p> <p>Шпагат (любой), силой согнувшись прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках из любого И.П. (2 сек.), равновесие (любое 2 сек.)</p> <p>2 хореографических прыжка</p> <p>С небольшого разбега сальто вперед в группировке</p>
КОНЬ / МАХИ	<p>Наскок в упор (обозначить), мах правой, мах левой</p> <p>Мах правой, перемах левой вперед</p> <p>Мах вправо, мах влево</p> <p>Мах вправо с перемахом правой вперед в упор сзади</p> <p>Перемах левой назад</p> <p>Мах вправо, мах влево</p> <p>Перемах правой назад в упор</p> <p>Перемах левой вперед</p> <p>Перемахом правой вперед соскок с поворотом на 90°</p> <p>10 кругов</p> <p>Перемахом вперед и толчком правой соскок встать правым боком к грибку</p> <p>2 круга поперёк на теле</p> <p>Проходка вперед (за любое количество кругов)</p> <p>Два круга лицом на ружу</p> <p>Третьем кругом поворот плечем назад на 90° в упор продольно, круг продольно</p> <p>Вторым кругом поворот плечем назад в упор поперек</p> <p>Соскок: перемахом двумя вперед прогнувшись с поворотом на 180° на левой руке встать левым боком к коню</p>
КОЛЬЦА	<p>Из виса силой вис согнувшись (2 сек.)</p> <p>Силой опуститься в вис сзади (обозначить)</p> <p>Силой, сгибаясь, вис согнувшись (обозначить)</p> <p>Вис прогнувшись (2 сек.)</p> <p>Махом назад выкрут в вис прогнувшись (2 сек.)</p> <p>Мах назад, мах вперед, мах назад</p> <p>Махом вперед через выкрут назад прямым телом соскок.</p> <p>Силой выкрут вперед в вис сзади</p> <p>Силой сгибаясь вис согнувшись (обозначить)</p> <p>Мах другой и махом назад выкрут вперед, мах назад</p> <p>Махом вперед через вис согнувшись разгибаясь выкрут назад</p> <p>Мах вперед, мах назад</p> <p>Махом вперед через выкрут назад прямым телом соскок</p> <p>Подъем силой</p> <p>Угол (2 сек.)</p>

	<p>Силой кувырок вперед в вис согнувшись (2сек.)</p> <p>Мах дугой и махом назад 2 кувырка нарастающей амплитуды</p> <p>Подъем махом назад в упор (обозначить)</p> <p>Поднимая ноги, спад назад в вис согнувшись</p> <p>Разгибаясь, выкрут назад</p> <p>Большим махом выкрут назад</p> <p>Сальто назад прогнувшись в соскок</p>
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	<p>С разбега, с одного моста прыжок в стойку на руках на кубы, опуститься в упор присев.</p> <p>Из И.П. прыжок вверх прогнувшись встать в зону приземления</p> <p>Переворот вперед</p>
БРУСЬЯ	<p>С наскока упор углом (2 сек.)</p> <p>Разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.)</p> <p>Через сед ноги врозь, переставляя руки вперед, силой соединяя ноги, мах вперед</p> <p>Мах назад, махом вперед, разводя ноги, упор сзади прогнувшись (2 сек.)</p> <p>Сед ноги врозь (обозначить), через высокий угол, соединяя ноги, мах назад</p> <p>Мах вперед</p> <p>Махом назад соскок, прогнувшись с переходом на одну жердь</p> <p>С прыжка вис согнувшись, мах вперед с небольшим разгибанием вверх, махом назад подъем разгибом в упор</p> <p>Мах назад</p> <p>Махом вперед угол (2 сек.)</p> <p>Стойка силой (любая, обозначить)</p> <p>Мах вперед</p> <p>Мах назад</p> <p>Махом вперед соскок поворот на 180° через левую (правую) руку</p> <p>С небольшого разбега наскок в вис, мах вперед, мах назад</p> <p>Махом вперед подъем разгибом в упор</p> <p>Махом назад спад в вис согнувшись, мах вперед с небольшим разгибанием вверх</p> <p>мах назад с небольшим разгибанием вверх, мах вперед с небольшим разгибанием вверх</p> <p>Махом назад подъем разгибом в упор</p> <p>Махом назад отодвиг в упор на руки, мах вперед</p> <p>Махом назад подъем в упор</p> <p>Махом вперед угол (2 сек.)</p> <p>Силой, согнувшись, прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 сек.)</p> <p>Махом вперед соскок с поворотом на 180° через левую (правую) руку.</p>
ПЕРЕКЛАДИНА	<p>Из размахиваний броском – не менее 3 (лодочки)</p> <p>Махом вперед подъем переворотом в упор</p> <p>Отмах</p> <p>Оборот назад в упоре</p> <p>Соскок другой прогнувшись</p> <p>Размахивания бросками – 3 маха (лодочки)</p> <p>Высокий мах другой, мах назад</p> <p>Махом вперед подъем двумя в сед (обозначить), поворот в упор</p> <p>Отмах</p>

	<p>Оборот назад в упоре Соскок другой прогнувшись Вис углом, броском мах назад Мах другой, махом назад перехват в хват сверху Махом вперед перемах во вне, мах назад с разгибанием в вис Махом вперед подъем разгибом в упор Отмах Два больших оборота назад Большим махом вперед поворот кругом с поочередным отпусканьем рук в хват сверху (сонжировка) Толчком двумя соскок встать лицом к перекладине</p>
АКРОБАТИКА	<p>Прыжки. вверх: согнувшись. Углом ноги врозь. С поворотом на 540° и 720° в доскок. С поворотом кругом и сальто назад. Назад: на спину на поролоновые маты с поворотом на 360°. То же на живот с поворотом на 180° и 360°. С рук на ноги (курбет). Кувьрки. Вперед: прыжком согнувшись, прогнувшись. Согнувшись встать в упор стоя согнувшись. То же ноги врозь. Из стойки на руках встать с прямыми ногами. С поворотом на 360°. Назад: согнувшись в стойку на голове. Через стойку на руках. Перевороты. Вперед: на две с места. На одну с места. Толчком двумя на две и одну ногу. Со сменой ног. Назад («фляк»): с места. С рондата. После переворота боком. На одну. На одну с поворотом кругом. После сальто. Подъемы. Разгибом: из упора согнувшись на лопатках. То же без помощи рук. На одну ногу. Назад: из упора согнувшись на лопатках в стойку на руках. Сальто. Назад: в группировке. После рондата, фляка. После курбета. С места. Темповое. Вперед: с разбега в группировке. Маховое. Маховое с поворотом кругом. Статические положения. Упор: углом. Углом ноги врозь вне. Стойка: на предплечьях. На руках. Махом одной и толчком другой. На руках из седа на пятках. Другие структуры: - равновесие на одной ноге: боковое. С наклоном вперед согнувшись. - перемахи: Ноги врозь в упор лежа сзади. Согнувшись в сед. Согнув ноги в упор углом. Ноги врозь в упор углом, ноги врозь вне. Согнувшись в упор углом. - круги одной ногой: из упора присев на одной ноге, другая в сторону. С поворотом кругом из упора лежа сзади, или другое положение. Стойка силой. Согнувшись прямыми руками. Согнувшись согнутыми руками.</p>
4-5 ГОД ПОДГОТОВКИ	
ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	<p>С небольшого разбега переворот вперед на две, подъем разгибом с головы С небольшого разбега рондат, фляк, отскок вверх, с прямыми ногами Шпагат (любой 2 сек.) Силой, согнувшись, с прямыми руками ноги врозь (вместе), стойка на руках (из любого И.п., 2 сек.)</p>

	<p>Равновесие (любое 2 сек.)</p> <p>Хореографический прыжок (любой)</p> <p>С небольшого разбега сальто вперед в группировке</p> <p>С небольшого разбега переворот вперед на две, фляк вперед, отскок вверх ноги врозь и приземление в упор лежа на согнутые руки</p> <p>С небольшого разбега переворот вперед на одну ног, рондат, фляк, сальто назад в группировки</p> <p>Через сед с прямыми ногами, кувырок назад согнувшись с прямыми ногами, в положение стоя согнувшись, сгибая ноги толчком фляк назад, прыжок вверх с поворотом 180°</p> <p>Кувырок назад в стойку на руках с прямыми руками</p> <p>Шпагат (любой), силой согнувшись прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках из любого И.П. (2 сек.), равновесие (любое 2 сек.)</p> <p>2 хореографических прыжка</p> <p>С небольшого разбега сальто вперед в группировке</p> <p>С подскока или 2-3 шага разбега переворот вперед на одну – переворот вперед на две – фляк вперед – сальто вперед в группировке</p> <p>Два круга двумя или (томаса), третьим кругом шпагат (любой)</p> <p>Стойка на руках силой (любая), держать 2 сек.</p> <p>С подскока рондат – фляк – фляк назад с поворотом 180°</p> <p>С подскока или 2-3 шага разбега, переворота вперед – сальто вперед в группировке – фляк вперед</p> <p>Равновесие (любое), держать 2 сек.</p> <p>С подскока или 2,3 шага разбега рондат – фляк – темповое сальто – фляк – назад в группировку с раскрытием</p> <p>Поднимаясь на носки, руки в стороны, 2-3 шага разбега – переворот вперед на одну – переворот на две – фляк вперед – сальто вперед согнувшись</p> <p>С разбега рондат, фляк – темповое сальто назад – фляк – сальто назад прямым телом</p> <p>Через сед с прямыми ногами кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360° - опуститься в упор стоя согнувшись, кувырок назад в стойку на руках</p> <p>Не менее 2-х кругов двумя Томаса, шпагата (любой), стойка силой на руках (любая) держать 2 сек., элементы хореографии</p> <p>2-3 шага разбега, рондат, фляк – прыжок вверх с поворотом кругом и сальто вперед (твист)</p> <p>Равновесие на одной ноге (любое) держать 2 сек.</p> <p>2-3 шага разбега, рондат, фляк – сальто назад прямым телом с поворотом 30°</p>
КОНЬ/МАХИ	<p>10 кругов</p> <p>Перемахом вперед и толчком правой соскок встать правым боком к грибку</p> <p>2 круга поперёк на теле</p> <p>Проходка вперед (за любое количество кругов)</p> <p>Два круга лицом на ружу</p> <p>Третьем кругом поворот плечем назад на 90° в упор продольно, круг продольно</p> <p>Вторым кругом поворот плечем назад в упор поперек</p>

	<p>Соскок: перемахом двумя вперед прогнувшись с поворотом на 180° на левой руке встать левым боком к коню</p> <p>С наскока два круга двумя на ручке и теле, третьим кругом поворот плечом назад в упор на теле</p> <p>Круги на теле поперек</p> <p>Проходка вперед Мадьяр (тело, ручка, тело, ручка, тело)</p> <p>Два круга двумя на теле лицом наружу</p> <p>Третьим кругом ½ «Шпинделя» за 2-3 круга</p> <p>Круги на теле поперек</p> <p>Соскок заножка через тело, приземление левым боком к коню.</p> <p>Круги на теле поперек</p> <p>Прохода вперед Мадарья (тело, ручка, тело, ручка, тело)</p> <p>Круг лицом наружу</p> <p>Вторым кругом перемах назад с поворотом плечом назад на 90° в упор, левая рука на ручке, правая на теле</p> <p>Круг на ручке и теле</p> <p>Перемахом вперед вход в ручки с поворотом на 180° в упор сзади, перемах назад</p> <p>Круги в ручках – перемахом двумя назад поворот плечом назад на 90° с выходом на одну ручку, перемах вперед с поворотом плечом вперед на 90° с входом в ручку, (чешский круг)</p> <p>Круги в ручках – перемах двумя вперед в упор сзади, перемах правой ногой под левую, махом вправо перемах правой ногой вперед</p> <p>Махом влево перемах левой ногой назад – обратное скрещивание вправо</p> <p>Махом влево перемах левой ногой назад – махом вправо перемах правой вперед – махом влево прямое скрещивание</p> <p>Махом вправо перемах правой ногой вперед в упор сзади, перемах двумя назад в упор</p> <p>Круги в ручках – перемах двумя вперед поворот плечом вперед на 90° в упор сзади на одну ручку, перемах назад с поворотом 90°, перемах вперед переход на ручку и тело в упор сзади, перемах сзади (Стоикли В)</p> <p>Перемах вперед с поворотом на 90° в упор сзади на одной ручке, перемах назад с поворотом плечом назад на 90° в упор правая рука на ручке, левая на теле</p> <p>Соскок заножка через тело коня, приземление левым боком к коню.</p>
КОЛЬЦА	<p>Силой выкрут вперед в вис сзади</p> <p>Силой сгибаясь вис согнувшись (обозначить)</p> <p>Мах другой и махом назад выкрут вперед, мах назад</p> <p>Махом вперед через вис согнувшись разгибаясь выкрут назад</p> <p>Мах вперед, мах назад</p> <p>Махом вперед через выкрут назад прямым телом соскок</p> <p>Подъем силой</p> <p>Угол (2 сек.)</p> <p>Силой кувырок вперед в вис согнувшись (2сек.)</p> <p>Мах дугой и махом назад 2 кувырка нарастающей амплитуды</p> <p>Подъем махом назад в упор (обозначить)</p> <p>Поднимая ноги, спад назад в вис согнувшись</p> <p>Разгибаясь, выкрут назад</p>

	<p> Большим махом выкрут назад Сальто назад прогнувшись в соскок Подъем силой в упор Угол, держать (2 сек.) Силой, прямым телом, сгибая руки, опускание в вис прогнувшись, вис согнувшись Разгибаясь ногами вверх-вперед мах другой, два высоких выкрута вперед Подъем махом назад в угол ноги врозь (вне), держать (2 сек.) Стойка на руках силой, любая (обозначить) Отодвиг, высокий выкрут назад Соскок: сальто назад прямым телом Из вися силой, сгибая руки, через вис прогнувшись горизонтальный вис сзади, держать (2 сек.) Силой вис прогнувшись (обозначить), вис согнувшись (обозначить) Мах другой, подъем махом назад в угол ноги врозь – (вне) держать (2 сек.) Силой, согнувшись, ноги врозь прямыми руками стойка на руках держать (2 сек.), спичаг ноги врозь Переворот вперед, высокий выкрут вперед Подъем махом назад в стойку на руках, держать (2 сек.) Большой оборот назад в стойку на руках, держать (2 сек.) Отодвиг назад, высокий выкрут назад Соскок: двойное сальто назад в группировке </p>
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	<p> Переворот вперед Переворот вперед сгибаясь-разгибаясь Один прыжок Два прыжка разных структурных групп Переворот вперед сальто вперед в группировке Переворот вперед – сальто вперед в группировке Колесо с поворотом на 90° - сальто вперед согнувшись «Касамацу» Рондат – фляк – сальто назад согнувшись «Юрченко» </p>
ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ	<p> С прыжка вис согнувшись, мах вперед с небольшим разгибанием вверх, махом назад подъем разгибом в упор Мах назад Махом вперед угол (2 сек.) Стойка силой (любая, обозначить) Мах вперед Мах назад Махом вперед соскок поворот на 180° через левую (правую) руку С небольшого разбега наскок в вис, мах вперед, мах назад Махом вперед подъем разгибом в упор Махом назад спад в вис согнувшись, мах вперед с небольшим разгибанием вверх мах назад с небольшим разгибанием вверх, мах вперед с небольшим разгибанием вверх Махом назад подъем разгибом в упор Махом назад отодвиг в упор на руки, мах вперед Махом назад подъем в упор </p>

	<p>Махом вперед угол (2 сек.) Силой, согнувшись, прямыми руками ноги врозь (вместе) стойка на руках (2 сек.) Махом вперед соскок с поворотом на 180° через левую (правую) руку. На концах брусьев, с прыжка вис углом, подъем разгибом через высокий угол в упор Из упора, махом назад отодвиг в вис – большой оборот в стойку на руках Оборот назад под жердями в упор, отодвиг в упор на руки Подъем махом вперед – махом назад стойка с поворотом на 180° плечом вперед Махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) 60°-90° Махом вперед поворот кругом в стойку на руках (оберучный) Махом вперед сальто назад прямым телом (или махо вперед, сальто вперед согнувшись) в соскок</p>
<p>ПЕРЕКЛАДИНА</p>	<p>Размахивания бросками – 3 маха (лодочки) Высокий мах другой, мах назад Махом вперед подъем двумя в сед (обозначить), поворот в упор Отмах Оборот назад в упоре Соскок другой прогнувшись Вис углом, броском мах назад Мах другой, махом назад перехват в хват сверху Махом вперед перемах во вне, мах назад с разгибанием в вис Махом вперед подъем разгибом в упор Отмах. Два больших оборота назад Большим махом вперед поворот кругом с поочередным отпуская рук в хват сверху (сонжировка) Толчком двумя соскок встать лицом к перекладине На концах брусьев, с прыжка вис углом, подъем разгибом в упор через высокий угол Из упора мах назад, отодвиг в вис – большим махом вперед подъем в упор на руках Подъем махом назад в упор Мах вперед – махом назад стойка на руках, держать (2 сек.) Прямой переход Махом вперед поворот на 180° в упор (оберучный) Мах вперед, махом назад стойка на руках (обозначить) Махом вперед сальто назад прямым телом (или махом вперед, махом назад сальто вперед) Из размахивания в висте подъем разгибом в упор Махом назад стойка на руках Большим махом вперед перехват в хват снизу – махом назад перехват в хват сверху Большим махом вперед поворот кругом с поочередным перехватом рук в хват сверху на уровне (45°-60°) Большим махом вперед поворот кругом с поочередным перехватом рук в хват сверху на уровне (45°-60°) Большой оборот назад Вторым оборотом поворот на 180° в стойку на руках хватом снизу (келлеровский)</p>

	<p>Большой оборот вперед Большой оборот вперед с поворотом на 180° в хват снизу Большой оборот вперед Вторым оборотом прямой поворот плечом вперед в хват сверху Большой оборот назад Сальто назад прямым телом в соскок Из виса хватом сверху, поднимая прямые ноги вперед, мах назад броском, мах дугой, хлестом мах назад, махом вперед в хват снизу Махом назад поворот 180° в хват снизу – махом назад перехват в хват сверху Большим махом вперед поворот кругом с одновременным перехватом рук в хват сверху на уровне 60°-90° Оборот назад в упор в стойку на руках Большой оборот назад Большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (келлеровский) Большой оборот вперед – перемах в вис согнувшись, оборотом вперед выкрут в стойку на руках обратным хватом «адлер» Большой оборот в обратном хвате Махом назад перехват в хват снизу Большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках Большой оборот назад – перемах в вис согнувшись ноги врозь, оборот назад в стойку на руках (штальдер) Большой оборот назад – сальто назад прямым телом в соскок</p>
АКРОБАТИКА	<p>Прыжки. Вперед с ног на руки. С ног в стойку на руках. Назад: С поворотом кругом в упор на руках и перекатом в упор лежа. То же в кувырок Вперед. Перекаты: вперед со стойки в стойку на руках.- из стоя на коленях в упор стоя на коленях. Кувырки. - назад: с поворотом кругом в упор лежа. Через прямые руки в стойку на руках. То же с поворотом кругом. Перевероты. - назад («фляк»): в сед на пятках. В упор согнувшись на лопатках. После сальто прогнувшись. В упор лежа. В перекат на колени. С перемахом в упор углом ноги врозь вне. Прыжком вверх («Меникелли») - вперед: с поворотом на 360 градусов. С поочередной постановкой рук и ног. С двух на две с места. В сед или сед ноги врозь. Подъемы. - разгибом: с поворотом кругом в упор лежа. В сед или сед ноги врозь. В шпагат ноги врозь с наклоном вперед. - назад: из упора согнувшись в стойку на руках с поворотом кругом. То же с перемахом ноги врозь вне или согнувшись в упор углом. Сальто. - назад: прогнувшись. Прогнувшись с поворотом на 180 и 360 градусов. Сгибаясь и разгибаясь. Твист. Два в группировке в</p>

	<p>темпе. Прогнувшись с поворотом кругом в переход. Затыжное. Прогнувшись с поворотом на 540 градусов.</p> <p>- вперед: после переворота вперед. Согнувшись на одну. Согнувшись. Два в темпе. После кувырка вперед.</p> <p>- в сторону: с разбега согнувшись.</p> <p>Статические положения.</p> <p>- упор: горизонтальный. Высокий угол.</p>
--	--

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Таблица 22

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	СОДЕРЖАНИЕ
ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	<p>Переворот бланж вперед, с поворотом на 360°, 540°, 720°</p> <p>Двойное сальто назад, (в группировки, согнувшись, прогнувшись, с поворотом на 360°).</p> <p>Круги Деласала.</p>
КОНЬ/МАХИ	<p>Переворот вперед, сальто вперед, «Цукахара», «Юрченко» (согласно таблице сложностей элементов правил соревнований).</p>
КОЛЬЦА	<p>Из виса силой, сгибая руки, через вис прогнувшись горизонтальный вис сзади, держать (2 сек.)</p> <p>Силой вис прогнувшись (обозначить), вис согнувшись (обозначить)</p> <p>Мах другой, подъем махом назад в угол ноги врозь – (вне) держать (2 сек.)</p> <p>Силой, согнувшись, ноги врозь прямыми руками стойка на руках держать (2 сек.), спичаг ноги врозь</p> <p>Переворот вперед, высокий выкрут вперед</p> <p>Подъем махом назад в стойку на руках, держать (2 сек.)</p> <p>Большой оборот назад в стойку на руках, держать (2 сек.)</p> <p>Отодвиг назад, высокий выкрут назад</p> <p>Соскок: двойное сальто назад в группировке</p>
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	<p>«Юрченко» с поворотом на 360°, «Цукахара» с поворотом на 360° и другие прыжки согласно таблицы сложности элементов.</p>
БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ	<p>На концах брусев, с прыжка вис углом, подъем разгибом через высокий угол в упор</p> <p>Из упора, махом назад отодвиг в вис – большой оборот в стойку на руках</p> <p>Оборот назад под жердями в упор, отодвиг в упор на руки</p> <p>Подъем махом вперед – махом назад стойка с поворотом на 180° плечом вперед</p> <p>Махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) 60°-90°</p> <p>Махом вперед поворот кругом в стойку на руках (оберучный)</p> <p>Махом вперед сальто назад прямым телом (или махо вперед, сальто вперед согнувшись) в соскок</p>
ПЕРЕКЛАДИНА	<p>Из виса хватом сверху, поднимая прямые ноги вперед, мах назад броском, мах дугой, хлестом мах назад, махом вперед в хват снизу</p> <p>Махом назад поворот 180° в хват снизу – махом назад перехват в хват сверху</p> <p>Большим махом вперед поворот кругом с одновременным перехватом рук в хват сверху на уровне 60°-90°</p>

	<p>Оборот назад в упор в стойку на руках</p> <p>Большой оборот назад</p> <p>Большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (келлеровский)</p> <p>Большой оборот вперед – перемах в вис согнувшись, оборотом вперед выкрут в стойку на руках обратным хватом «адлер»</p> <p>Большой оборот в обратном хвате</p> <p>Махом назад перехват в хват снизу</p> <p>Большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках</p> <p>Большой оборот назад – перемах в вис согнувшись ноги врозь, оборот назад в стойку на руках (штальдер)</p> <p>Большой оборот назад – сальто назад прямым телом в соскок</p> <p>Перелет «Ткачева», «Маркелова» и т.п.</p>
АКРОБАТИКА	<p>Перевороты: медленный вперед, назад.</p> <p>Фляк с поворотом кругом после сальто прогнувшись. То же на 360 градусов. То же после двойного сальто.</p> <p>Подъем разгибом с поворотом на 360 градусов.</p> <p>Сальто.</p> <ul style="list-style-type: none"> - назад: твист согнувшись. Твист в переход. Сгибаясь и разгибаясь с поворотом на 360 градусов. Прогнувшись с поворотом на 720 градусов. Двойное в группировке. То же согнувшись. - вперед: согнувшись с поворотом кругом. Прогнувшись с поворотом на 360 градусов. <p>Прогнувшись в упор лежа. Согнувшись после переворота вперед.</p> <ul style="list-style-type: none"> - в сторону: с разбега согнувшись. Два согнувшись в темпе. <p>Статические положения.</p> <ul style="list-style-type: none"> - упор: горизонтальный на прямых руках. Горизонтальный на одном локте, другая рука вверх. - стойка: на широко разведенных руках. На одной руке. <p>Перемахи: ноги врозь в упор углом. Из упора углом в упор углом ноги врозь вне. Из седа на пятках в высокий угол в упоре.</p> <ul style="list-style-type: none"> - стойка силой: прогнувшись согнутыми руками из упора лежа. Согнувшись прямыми руками из упора углом. На одной руке из равновесия. Прогнувшись прямыми руками.

4.5. Хореографическая подготовка

Хореография, как компонент технической подготовки наиболее характерна для процесса подготовки гимнасток. Однако ее значение достаточно велико и для гимнастов-мужчин. Без систематической работы на основе классической хореографии (в особенности на начальных этапах подготовки) невозможно воспитание гимнаста достаточно высокого класса, владеющего основами гимнастического стиля, должной культурой движения, необходимой не только при исполнении вольных упражнений, но и при работе на любом гимнастическом снаряде.

Основными средствами хореографической подготовки в спортивной гимнастике являются: движения классического танца, джазовый танец, элементы историко-бытовых и современных танцев, а также так называемая партерная хореография.

Содержание хореографической подготовки:

Таблица 23

ЗАНЯТИЯ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	
ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА (У ОПОРЫ).	Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140— 150°). Переход из I п. во II, из I п. в III. Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре. Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком. 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. Батман тандю сэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. раздельно (по 4 раза, Затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону). То же из III п. Батман тандю деми плие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль. Батман тандю жэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль. Батман тандю жэтэ пуанте. Гран батман жэтэ - высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.
ПАРТЕРНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ	Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола. В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя. То же поочередно правой, левой стопой. То же, но в положении лежа на спине. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотное), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги. 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. В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассэ). То же, но в упорах на предплечьях. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы

	<p>касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись. 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. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом. То же, но упражнения выполняются в седе прямые ноги вперед, в стороны. 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. В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед). Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разно-именную (противоположную) руку, прогнуться. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы. То же, но в положении лежа на спине. 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. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии). Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье. В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.</p>
<p>ЭЛЕМЕНТЫ ИСТОРИКО- БЫТОВОГО И СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА</p>	<p>Приставные, переменные шаги. Шаги галопа вперед, в сторону, назад. Шаги польки вперед, в сторону, назад. Равновесия, повороты, прыжки. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.</p>
<p>ЗАНЯТИЯ В ГРУППАХ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ</p>	
<p>ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА</p>	<p>Изучение IV и V свободных позиций ног, I, II выворотных. Упражнения у опоры. Деми плие, гран плие с движениями руками по основным позициям рук. Различные сочетания батман тандю и батман жэтэ, выполнение движений в различном ритмическом сочетании. Освоение батман фразпэ, батман</p>

	<p>фондю, рон де жамб пар терр, батман тандю жэтэ пуантэ, положение рассэ, батман дэвлоппэ, гран батман жэтэ рассэ, гран батман жэтэ руанте. Растяжки в положении лицом в опоре: свободная нога в сторону, к опоре, нога вперед, то же в сочетании с полуприседами, наклонами вперед. Подготовительные упражнения для освоения поворотов - деми плие на одной, другая в сторону, подъем на полупальцы опорной одно-временно выпрямляя опорную и сгибая свободную в положение пассэ. Освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры - лицом к опоре. Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями.</p> <p>Упражнения на середине: Различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки. Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами. Элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми плие, гран плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением. Поворот с наклоном туловища вперед («солнышко»).</p> <p>Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, перекидной прыжок, прыжок шагом в аттитюде, прыжок шагом кольцом, перекидной прыжок. Выполнение серии прыжков с поворотом. Прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в «шпагаты». Прыжки шагом с поворотом.</p>
<p style="text-align: center;">ПАРТЕРНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ</p>	<p>Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие. Лежа на спине рассэ выворотное-невыворотное. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками. Сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки оттянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна Нога впереди вдоль туловища, другая сверху, с захватом одной рукой стопы. Сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади, Положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней стороной голени, вернуться в и. п. Положить голень на пол наружной частью голени (выворотно), то же левой. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая невыворотно. В положении лежа на боку рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола. Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на од-ной линии). В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед. Сед одна нога вперед (выворотно), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотно). Наклон вперед, руками уде-живать стопу в выворотном положении. Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс). В седе</p>

	<p>с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы. В положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя (флекс), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая-разгибая ногу (через пассе), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п. То же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с упором на предплечье, в седе на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колене, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колени к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад. Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой. То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки. В упоре присев одна согнута, другая прямая в сторону. Махи прямой ногой в сторону. Лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой. То же, но с упором ладонью (рука прямая). В седе ноги врозь, поднять одну ногу вперед-в сторону, опустить в и.п. То же другой. Сед ноги врозь, руки к плечам. Согнуть ногу вперед, достать локтем разноименной руки голень ноги, вернуться в и.п. Сед на бедре одной, другую в сторону невыворотом. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотом, вернуться в и.п. Сед на бедре, одноименная нога согнута в выворотном положении и лежит на полу, другая согнута невыворотом. По дуге разогнуть ноги вперед-в стороны (сед ноги врозь с опорой руками сзади). Сгибая ноги, перейти в сед на другое бедро. Всеобразные движения ногами. Сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в и.п. То же, но без опоры руками о пол, руки вперед. Лежа на спине ноги вверх. Движения ногами в стороны - вместе. То же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в и.п. Лежа на спине ноги вместе, раскрыть ноги в поперечный шпагат до пола; одновременно поднять туловище в вертикальное положение, соединяя ноги вместе сзади перекатом через живот и грудь лечь на живот, руки вверх. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед). Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п. Лежа на животе поднять одну назад пяткой вверх, то же с другой. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться. Лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо. Лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и прогнуться, покачивание вперед-назад. Лежа на животе согнуть выворотом одну ногу (пассе), то же с другой. То же, но сгибать в выворотное положение одновременно обе ноги. То же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову назад, руки назад (с сильным прогибом). Лежа на животе, согнутые ноги</p>
--	--

	<p>лежат на полу (бедро в стороны, голень и бедро под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад - смотреть на пятки ног). То же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад. То же, но руки вверх (в случае затруднения - с помощью партнера), удерживать положение 4-8 счетов. Лежа на животе с упором на предплечья: махи согнутой ногой назад (кольцом), махи прямой ногой назад, то же, что предыдущее упражнение, но с одновременным махом разноименной рукой. Лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх-назад (кольцо двумя). Лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны): поднять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину, поднять, опустить в и.п. То же другой. Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быстрые скрестные махи ногами. В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.</p>
ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ	<p>Освоение основных позиций рук джазового танца. Наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы параллельно). Изолированные движения плечами: вверх-вниз - поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной. Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу. То же тазом. Восьмерка тазом. Батман тандю вперед в сторону, назад, крестом. Батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом. Гран батман жэтэ с согнутой ногой вперед, назад, в сторону, крестом. Гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами. Основные джазовые шаги: на всей стопе, на полупальцах, с движением таза, па-де-буре в стороны. Танцевальные соединения на 32, 64 счета.</p>
<p align="center">ЗАНЯТИЯ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</p>	
КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ	<p>У опоры: Различные сочетания из пройденных элементов. Сочетания движений у опоры с поворотами. Упражнения типа адажио, включающие упражнения на растягивание и равновесие. На середине: различные соединения из пройденных элементов.</p>
ПАРТЕРНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ	<p>«Шпагат» правая (левая) впереди с различными движениями рук и туловища: разноименная рука на полу, другая вверх. Наклоны вперед, назад (рукой тянуться к пятке). То же, но с другой руки (разноименной); в исходном положении обе руки вверх. Наклон вперед, захватить руками ногу, перекат в сторону кругом вновь в положение «шпагата». Лежа на боку махи в «шпагат» (нижняя нога вперед, верхняя - назад) и наоборот. Сед с прямыми ногами. Махом одной назад по дуге над полом перейти в «шпагат». Повернуться в поперечный «шпагат», затем в про-дольный, другая впереди, махом задней ноги вернуться в и.п. То же с другой. В седе с опорой руками сзади, повороты таза направо, налево. Из упора лежа сзади повороты таза направо, налево.</p>
НАРОДНЫЙ, СОВРЕМЕННЫЙ И ИСТОРИКО-	<p>Элементы латиноамериканских танцев: сальса, меренга. Хип-хоп, фанк</p>

Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Гимнаст, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свое спортивное учреждение, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы тренировки: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированная тренировка.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Материал распределяется на весь период спортивной подготовки.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе Программы приводится перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание (таблица 24).

Таблица 24

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 120/120		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/15	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/10	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/15	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/15	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/15	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание	≈ 14/15	август	Расписание учебно-

	обучающихся			тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/15	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 545/930		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 25/60	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 25/60	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 25/70	ноябрь	Расписание учебного-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 25/70	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности,	≈ 25/50	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы

	самоанализ обучающегося			спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 30/80$	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 240/360$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/60$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 90/120$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	$\approx 1200/1400$		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	$\approx 100/100$	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	Профилактика травматизма. Перетренированность / недетренированность	≈ 100/100	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 100/140	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 600/720	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 100/100	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120/180	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение

			учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	--	--	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» основаны на особенностях вида спорта «спортивная гимнастика» и его спортивных дисциплин. Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

С учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями развития;

- подготовка по виду спорта спортивная «гимнастика» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Материально-технические условия реализации Программы:

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре Учреждения, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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) выполнять 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» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 25);
- обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование (таблица 26);
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, а также обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий (согласно Календарному плану спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий Учреждения и смете расходов на их проведение);
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Таблица 25

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
----------	---	-------------------	--------------------

1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
4.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
5.	Дорожка акробатическая фибергласовая	комплект	1
6.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
7.	Зеркало настенное (12 х 2 м)	штук	1
8.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
9.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
10.	Конь гимнастический маховый	штук	1
11.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
12.	Магnezия спортивная	кг	на человека
			0,2
13.	Магnezница закрытая	штук	6
14.	Мат гимнастический	штук	50
15.	Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см)	штук	2
16.	Мостик гимнастический	штук	6
17.	Музыкальный центр	штук	1
18.	Палка гимнастическая	штук	10
19.	Палка для остановки колец	штук	1
20.	Перекладина гимнастическая	штук	1
21.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
22.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
23.	Подставка для страховки	штук	2
24.	Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы)	кг	40
25.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
26.	Скакалка гимнастическая	штук	20
27.	Скамейка гимнастическая	штук	8

28.	Стенка гимнастическая	штук	6
-----	-----------------------	------	---

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование
(каждому занимающемуся)**

Таблица 26

Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Накладки наладонные (мужские)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1

Тапки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1
Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г., регистрационный номер № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019 г., регистрационный номер № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 г., регистрационный номер № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 г. №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2022 г., зарегистрированный №22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей включает в себя следующие мероприятия: краткосрочное тематическое

обучение, научно-практические семинары, профессиональная
переподготовка и повышение квалификации.

Литература

1. Аркаев Л.Я., Сучилии Н.Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004.
2. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. - М.: ФиС, 1974
3. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – м.: Терра-спорт, 2002
4. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского - М.: ФиС, 1986
5. Деркач А.А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера.- М.: ФиС, 1981.
6. Менхия Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 1989
7. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002
8. Павлов С.Е. Основы технологии комплексной подготовки квалифицированных спортсменов. – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2012
9. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002
10. Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с последующими изменениями и дополнениями;
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденный приказом Минспорта России от 01.06.2021 г. N 397.
12. 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 подготовки России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.sportgymrus.ru>
2. Официальный сайт министерства спорта [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.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>.
5. Официальный сайт ФГБУ ФЦПСР [Электронный ресурс]. URL http://sport-rezerv.ru/scientific_hfirt/page/2/

