

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД СТЕРЛИТАМАК
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 07.04.2023 г.

Утверждено
Приказом директора МАУ ДО
«СШОР» г. Стерлитамак РБ
№ 33 от 07.04. 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»**

Срок реализации Программы: 10 лет

Составители программы:

Кинзягулова Ю.А.- старший тренер-
преподаватель

Летунова Н.Г. – инструктор-методист

Стерлитамак, 2023 г.

Оглавление

Пояснительная записка	4
1 Общие положения	7
2 Характеристика дополнительной образовательной программы по виду спорта «спортивная гимнастика»	13
2.1 Характеристика вида спорта «спортивная гимнастика», ее отличительные особенности	13
2.2 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	15
2.3 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	18
2.4 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	19
2.5 Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса	32
2.6 Календарный план воспитательной работы	39
2.7 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	43
2.8 Планы инструкторской и судейской практики	48
2.9 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	52
3 Система контроля	60
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	60
3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	63
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по	65

видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

4	Рабочая программа	75
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	75
4.2	Учебно-тематический план	301
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	312
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	315
6.1	Материально-технические условия	345
6.2	Кадровые условия	322
6.3	Информационно-методические условия	323

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» составлена в соответствии с требованиями к осуществлению спортивной подготовки, определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в МАУ ДО «СШОР» г. Стерлитамак РБ и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по спортивной гимнастике на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Актуальность программы заключается в доступности вида спорта для любого возраста, возможности использования специфики спортивной гимнастики для развития и совершенствования координации, равновесия, укрепления вестибулярного аппарата, развития внимания и наблюдательности. Спортивная гимнастика — это базовый вид спорта, который дает мощный старт для развития в любых дисциплинах. Занятия спортивной гимнастикой обучают преодолевать трудности, выдержке, самоконтролю и настойчивости в достижении цели. Современный этап развития спортивной гимнастикой характеризуется внедрением инновационных подходов к организации учебно-тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. Содержание программы и рекомендованные в ней средства и методы физкультурно-спортивной работы соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования и спортивной подготовкой в России, отвечают личностным потребностям юного спортсмена и его родителей.

В основу программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной физической подготовки;

—непрерывность и цикличность процесса подготовки;

—взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки - учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

Программа составлена на основе правил по виду спорта «спортивная гимнастика», результатов мониторинга уровня обученности и физической подготовленности обучающихся отделения спортивной гимнастики МАУ ДО «СШОР» за последние три года, современных методик спортивной тренировки и соревновательной деятельности, методик организации системного контроля и оценки качества реализации образовательных программ, положений нормативно-правовых актов в области физической культуры, спорта и образования, содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта бокс на различных этапах многолетней подготовки и включает разделы:

—общие положения;

—характеристика программы;

—система контроля и нормативные требования к результатам программы;

—рабочая программа по этапам и видам спортивной подготовки;

—особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам;

—условия реализации программы.

При составлении программы использованы нормативные требования по физической, спортивно-технической подготовке гимнастов, предусмотренные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (утв. приказом Минспорта от 02.11.2022 №953), требования к структуре и содержанию программы, утвержденные в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (утв. приказом Минспорта от 20.12.2022 №1293), а также методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», разработанные ФГБУ

«Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» в 2023 году.

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 года № 953.

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «спортивная гимнастика»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
командные соревнования	016	001	1	6	1	1	Я
многоборье	016	002	1	6	1	1	Я
вольные упражнения	016	003	1	6	1	1	Я
конь	016	004	1	6	1	1	А
кольца	016	005	1	6	1	1	А
опорный прыжок	016	006	1	6	1	1	Я
параллельные брусья	016	007	1	6	1	1	А
перекладина	016	008	1	6	1	1	А
разновысокие брусья	016	009	1	6	1	1	Б
бревно	016	010	1	6	1	1	Б

Программа разработана Муниципальным автономным учреждением дополнительного образования «Спортивная школа Олимпийского резерва» городского округа город Стерлитамак Республики Башкортостан (далее - Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России 20 декабря 2022 года №1293, а также следующих нормативных правовых актов:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской

Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- в соответствии с Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- с учетом Приказа 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) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

- на основании приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 953.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта. (ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ).

Программа является нормативным документом для тренеров - преподавателей, регламентирующим объем, содержание, формы многолетнего учебно-тренировочного процесса обучающихся. Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки (далее — НП);

2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее — УТ);
3. этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ);
4. этап высшего спортивного мастерства (далее — ВСМ).

1.2. **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.

Цель многолетней спортивной подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий спортивной гимнастикой; воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд города Стерлитамак, Республики Башкортостан, России по спортивной гимнастике.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, воспитательных.

Образовательные задачи:

1. Формирование начальных (базовых, углубленных) теоретических знаний в области (спортивная гимнастика), знакомство с историей (спортивной гимнастики), опыта мастеров прошлых лет.
2. Изучение правил соревнований, технических и тактических средств, методов и приемов;
3. Ознакомление с правилами гигиены, питания, принципов здорового образа жизни и т.д.
4. Систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническими и тактическими средствами во время регулярных учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
5. Осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для спортивной сборной команды республики, города, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;
6. Подготовка из числа обучающихся судей и тренеров.

Развивающие задачи:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.
2. Развитие общефизической подготовленности, дыхательной, сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата.
3. Развитие физических качеств и двигательных способностей.
4. Повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей.
2. Воспитание у обучающихся желания самостоятельно и регулярно заниматься физической культурой и спортом, сознательно применять полученные знания в целях отдыха, тренировочной и соревновательной деятельности, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
3. Формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
4. Формирование адекватного поведения в различных социальных ситуациях.

Программа охватывает комплекс основных параметров подготовки спортсменов в процессе многолетней тренировки спортсменов. Предусматривается последовательность и непрерывность процесса становления спортивного мастерства обучающихся, преемственность в решении задач обучения базовым упражнениям и укрепления здоровья юных спортсменов, гармоничного воспитания личности, интереса к занятиям спортом и профилактики основных социальных недугов, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов и подготовки к активной трудовой деятельности.

Направленность программы состоит в том, что разработанная программа служит

основой для построения многолетней системы подготовки спортивного резерва.

Преимущественная направленность этапа начальной подготовки заключается в организации спортивного отбора и определении спортивной специализации детей. Основной целью этапа начальной подготовки является привлечение максимального количества детей к занятиям спортом, направленным на гармоничное развитие физических качеств и изучение базовой техники бокса, воспитание волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Учебно-тренировочный этап направлен на спортивную специализацию обучающихся в виде спорта «бокс». На учебно-тренировочном этапе цель спортивной подготовки – формирование спортивного мастерства боксеров, дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта для повышения спортивных результатов.

Этап совершенствования спортивного мастерства – этап спортивной подготовки, целью которого является повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, обеспечение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства – этап спортивной подготовки, целью которого является достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика вида спорта «спортивная гимнастика», ее отличительные особенности.

Спортивная гимнастика (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* – упражняю, тренирую), один из древнейших видов спорта.

Спортивная гимнастика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя спортивные соревнования в вольных упражнениях, упражнениях на гимнастических снарядах, а также в опорных прыжках. В программу женского многоборья включены: вольные упражнения, упражнения на брусьях разной высоты, бревне и опорных прыжках.

Гимнастика появилась в Древней Греции в 8 веке до нашей эры и представляла собой комплекс физических упражнений направленных на всестороннее развитие. Гимнастические упражнения служили средством подготовки юношей к участию в Олимпийских играх.

Гимнастику официально признали видом спорта в 1896 г. после того, как включили её в программу первых современных Олимпийских игр. Поначалу на олимпийский гимнастический помост выходили только мужчины, а в 1928 г. впервые были проведены спортивные соревнования женщин.

Победители спортивных соревнований в спортивной гимнастике определяются на отдельных снарядах, в абсолютном первенстве и в командном зачете. Во всех видах, кроме опорного прыжка у женщин, спортсменам предоставляется только по одной попытке. В опорном прыжке у женщин подсчитывается средний балл по результатам двух попыток. Каждый спортсмен сам определяет программу своих выступлений, она должна удовлетворять требованиям относительно типа и сложности упражнений.

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 развивает силу, гибкость, выносливость, чувство

равновесия, координацию движений.

Спортивные соревнования по спортивной гимнастике проводятся на 4 снарядах.

Упражнения на брусках. Женские упражнения на брусках включают обороты вокруг верхней и нижней жерди, а также различные технические элементы, исполняемые над и под ними с вращением вокруг продольной и поперечной оси при помощи хвата одной и двумя руками. Правильное название женских гимнастических брусков – разновысокие.

Вольные упражнения в гимнастике представляют собой комбинацию из отдельных элементов, а также их связок. Это могут быть сальто, кувырки, шпагаты, стойки и другие элементы. Судьи оценивают сложность программы и отдельных ее элементов, а также чистоту и уверенность исполнения. Не менее важна оригинальность представленной композиции и артистизм спортсмена. Время выступления ограничено: полторы минуты у женщин.

Опорный прыжок выполняется с разбега с использованием дополнительной опоры в виде прыжкового коня высота которого для женщин 120 см. Длина специальной дорожки для разбега — 25 м. Толчок осуществляется о специальный амортизирующий мостик высотой 20 см двумя ногами, а о коня — двумя, а для мужчин, одной рукой. Прыжки могут быть прямые (толчок и приземление осуществляются в одном направлении), переворотные, содержать повороты и сальто до и после толчка руками, а также рондатные (наскок на мостик с помощью рондата). В этом упражнении оценивается высота и дальность прыжка, его сложность, чистота исполнения и приземления.

Упражнения на бревне представляют собой единую композицию из динамичных и статичных элементов, исполняемых стоя, сидя и лежа на специальном снаряде. Продолжительность выступления не должна превышать полторы минуты.

В соревнованиях меньшего масштаба можно ограничиться проведением только соревнований №1, по итогам которых можно определить результаты всех видов первенства. Это оговаривается регламентом конкретных соревнований.

Для участия в соревнованиях на помост одновременно выходят шесть мужских и четыре женских команды — по одной на каждый вид многоборья. Участникам предоставляется время на разминку по 30-40 сек. на каждого, после чего, по гонгу, участники вызываются для выполнения упражнений. После окончания соревнований на виде производится переход на следующий вид. Порядок видов у мужчин — вольные упражнения, конь, кольца, опорные прыжки, брусья, перекладина, а у женщин — опорные прыжки, брусья, бревно, вольные упражнения. Если в команде 8 участников, то время для разминки предоставляется сначала первой четверке, а после того, как она закончит соревнования — второй.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки гимнастов, неуклонный рост объема общей и специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе многолетней тренировки спортсменов.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «спортивная гимнастика» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблицах 2 и 3. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки		Возраст зачисления	
			мальчики	девочки
Начальной подготовки	2-3	до одного года обучения	7	6
		свыше одного года обучения	8	7
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	5-6	до трех лет обучения	9	7
		свыше трех лет обучения	12	10
Совершенствования спортивного мастерства	3-6	до одного года обучения	14	12
		свыше одного года обучения:	15	13

Высшего спортивного мастерства	-	до одного года обучения	16	14
		свыше одного года обучения	17	15

Наполняемость групп определяется Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Таблица 3

Наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки		Количественный состав группы (человек)
Начальной подготовки	до одного года обучения	10
	свыше одного года обучения	
Учебно-тренировочный (спортивной специализации)	до трех лет обучения	5
	свыше трех лет обучения	
Совершенствования спортивного мастерства	до одного года обучения	2
	свыше одного года обучения:	
Высшего спортивного мастерства	до одного года обучения	1
	свыше одного года обучения	

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «спортивная гимнастика» (п. 36 и п. 42 Приказа № 1144н);

Также возможен перевод обучающихся из других Организаций. (п. 4.2. Приказа № 634).

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 3. (п. 4.3. Приказа № 634).

2.3. Объем дополнительной образовательной программы

Недельный и общий объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки указывается с учетом ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденному приказом Минспорта России от «09» ноября 2022 г. № 953.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный

режимами работы (Таблица 4).

Таблица 4

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки, но не более чем на 25 % (п. 46 Приказа Минспорта № 999).

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы.

Учебно-тренировочные занятия. Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» используется очная форма обучения, в том числе с применением дистанционных технологий.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;
 - на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;
 - на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском).

2) проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

При построении учебно-тренировочного процесса проводятся теоретические и практические занятия.

Теоретическая работа с детьми осуществляется в форме лекций, диспутов, бесед, анализа проведённых соревнований, разбора выступлений известных гимнастов.

Практические занятия также разнообразны по своей форме – это тренировочные соревнования со сверстниками и со спортсменами старшего возраста, практические приёмы по решению поставленных задач, занятия по отработке техники, занятия, направленные на общее развитие и оздоровление, специализированные тренировки, домашние задания, соревнования и спортивные праздники.

Используются следующие методы проведения занятий: словесные методы, наглядные методы, практические.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, обучающих видеосюжетов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

1. Метод упражнений.

2. Игровой метод.
3. Соревновательный.
4. Метод круговой тренировки.

Для реализации программы в условиях ограничительных мер и чрезвычайных ситуаций, а также в условиях заболеваемости в учреждении предусмотрена очная форма обучения с применением дистанционных технологий.

Дистанционное обучение – это организация образовательного процесса с применением технологий, обеспечивающих связь обучающихся и преподавателей на расстоянии, без непосредственного контакта.

Дистанционное обучение - взаимодействие преподавателя и обучающихся между собой на расстоянии, отражающее все присущие учебному процессу компоненты и реализуемое специфичными средствами Интернет-технологий или другими средствами, предусматривающими интерактивность. Это самостоятельная форма обучения, информационные технологии в дистанционном обучении являются ведущим средством.

В учреждении обучения с применением дистанционных технологий осуществляется по следующему алгоритму действий:

1. Разработка плана-конспекта на каждое занятие с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия согласно недельной нагрузке с учетом выполнения заданий в домашних условиях.

Используемые формы работы:

Изучение теоретического материала: устная учебная информация по видам спорта, фотоконспекты, индивидуальный план подготовки, аудио- видеосообщение, обучающие видеоматериалы (видеосюжеты, видеофильмы, видеоролики).

Практические задания: физические упражнения на развитие различных групп мышц, формирование и развитие различных физических качеств – гибкости, силы, упругости, координации и др.

2. Размещение плана-конспекта с указанием времени, содержания и формы работы, алгоритма действия, количества повторений, определения уровня самочувствия в

электронных ресурсах.

3. Контроль выполнения заданий.

Учебно - тренировочные мероприятия. Помимо учебно-тренировочных занятий в процессе подготовки спортсменов используются и другие формы учебно-тренировочной: участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия, занятия в условиях спортивно- оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Учебно-тренировочные мероприятия, направленные на непрерывную подготовку спортсменов в течение года (указываются с учетом приложения № 3 ФССП от 09 ноября 2022 года № 953) и представлены в таблице 5.

Таблица 5

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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 подготовк	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствовани я спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

		и	(этап спортивной специализации)	мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	-	14	14	14

	соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные 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 учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия

обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

Спортивные соревнования. Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту), (п. 18 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями).

Обучающиеся направляются 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, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений

(регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Спортивной школой.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации. Спортивные соревнования (указываются с учетом приложения № 4 ФССП от 09 ноября 2022 года № 953) и представлены в таблице 6.

Таблица 6

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под

роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Работа по индивидуальным планам. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (п. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Индивидуальное планирование подготовки спортсменов основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

Индивидуальный план подготовки разрабатывается тренером-преподавателем на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в подготовленности спортсменов. Для каждого этапа подготовки ставится конкретная задача по изменению в компонентах подготовки. Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировки (их сочетание) в рамках отдельного учебно-тренировочного занятия, микро – и мезоцикла. Используется алгоритм планирования тренировки в годичном цикле:

Планы годичных циклов подготовки на разных этапах разработаны на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Планы-схемы строятся на традиционном выделении в годичном цикле подготовительных,

соревновательных и переходных периодов подготовки и выделения в них мезоциклов (этапов).

Типичными для подготовительного периода являются этапы повышения уровня ОФП (начальная подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), освоения программы и ее модернизации (новые элементы, соединения, комбинации в целом).

Для соревновательного периода характерны этапы совершенствования качества выполнения программы, этап стабилизации техники, надежности выполнения комбинаций, этап непосредственной подготовки к соревнованиям и этап реализации - участия в них. В переходный период, как правило, планируются активный отдых, физическая подготовка. Особенностью плана годового цикла на этапе начальной подготовки является длительный подготовительный период, который отводится на освоение большого количества упражнений объемного материала и программы начальных спортивных разрядов и относительно короткий соревновательный период. Небольшое количество соревнований дополняется контрольными занятиями с тестированием результатов технической и физической подготовленности.

План-схема годового цикла на следующих этапах подготовки построена на учете особенностей календаря официальных и учебно-контрольных соревнований. В связи с этим в течение года планируется два полугодичных цикла с выделением в каждом подготовительного, соревновательного и относительно короткого переходного периодов. При планировании подготовки спортсменов-разрядников, особенно старших разрядов, знание календаря официальных соревнований с возможностью участия в них обучающихся Организации имеет принципиальное значение.

Планы годового цикла представлены в наглядной графической форме, что позволяет отразить в масштабе времени наиболее важные события учебно-тренировочного процесса, а именно: продолжительность периодов и этапов и их чередование в течение года, календарные даты соревнований и контрольных проверок технической и физической подготовленности, медицинского контроля на

централизованных сборах, а также главные задачи данного года или его частей.

Структура годового цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и на учебно-тренировочном этапе. Различия, естественно, касаются содержания подготовки и связаны с ростом сложности осваиваемых упражнений и с большей индивидуализацией учебно-тренировочного процесса.

Структура тренировочного процесса включает три уровня:

- Первый уровень – микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;
- Второй уровень – мезоструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;
- Третий уровень – макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодовых, годовых, многолетних.

Построение тренировки в макроциклах.

В каждом макроцикле тренировки спортсменов выделяются три периода – подготовительный, соревновательный, переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований, этапом многолетней тренировки и др.

В подготовительном периоде должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов учебно-тренировочных занятий изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Основными задачами **соревновательного периода** является повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

Задачами **переходного периода** является полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего микроцикла, а также поддержание на

определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Построение тренировки в мезоциклах.

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа.

Тренировочный мезоцикл включает в себя от 2 до 6 микроциклов. В мезоцикле повторно воспроизводятся ряд микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередуются различные микроциклы в определенной последовательности. В подготовительном периоде они повторяются, а в соревновательном чаще чередуются. Оканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Построение тренировки в малых циклах (микроциклы).

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты тренировочного процесса, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Продолжительность тренировочного микроцикла от 2 до 14 дней. Внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивных нагрузок:

- наличие в его структуре 2-х фаз – стимуляционный и восстановительный;
- микроцикл оканчивается восстановительной фазой;
- повторяемость в определенной последовательности.

Построение тренировки в периодах и этапах.

- Этап начальной подготовки. Подготовительный период, включающий три этапа: - набор и комплектование групп; - ознакомление с основными средствами; - подготовка и выполнение программных требований.

- Учебно-тренировочный этап (этап специализации) до 3-х лет.
Подготовительный период: - обще-подготовительный и специально-подготовительный. Соревновательный период: - 1-й и 2-й соревновательные этапы. Переходный период: - переходный этап, - восстановительный этап (самостоятельная подготовка).
- Учебно-тренировочный этап (этап специализации) свыше 3-х лет.
Подготовительный период: - обще-подготовительный этап; - специально-подготовительный этап. Соревновательный период: - 1-й соревновательный этап; - промежуточный этап; - второй соревновательный этап. Переходный период: - переходно-восстановительный этап.
- Этап совершенствования спортивного мастерства. Подготовительный период: - обще-подготовительный этап; - специально-подготовительный этап. Соревновательный период: - 1-й соревновательный этап; - промежуточный этап; - второй соревновательный этап. Переходный период: - переходно-восстановительный этап.

Тренеры-преподаватели имеют право регулировать учебно-тренировочную нагрузку обучающихся на этапах спортивной подготовки в течении учебного года в зависимости от утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения с учетом выполнения утвержденной недельной нагрузки и освоения Программы на этапах спортивной подготовки в установленном объеме.

2.5. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочный процесс по виду спорта «спортивная гимнастика» ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в год.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная

гимнастика» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Годовой учебно-тренировочный план заполняется Организацией в соответствии с формой и примерными объемами по видам подготовки, представленной в приложении № 2 к Примерной дополнительной программе спортивной подготовке по виду спорта «спортивная гимнастика» (приказ Минспорта № 1293 от 20 декабря 2022 г.).

С учетом пункта 15 ФССП от 09 ноября 2022 года № 953, приложений № 2 и №5 к ФССП с представленным стандартом спортивной подготовки годовой учебно-тренировочный план по видам спортивной подготовки представлен в таблице 7.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10		5		2	1
1.	Общая физическая подготовка	27-30	17-20	10-13	4-7	2-4	2-4
2.	Специальная физическая подготовка	15-18	25-28	27-30	25-30	24-28	22-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1-2	1-3	2-4	8-12	12-15	15-20
4.	Техническая подготовка	48-51	48-51	51-54	55-58	50-60	46-58
5.	Тактическая подготовка	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-5

6.	Теоретическая подготовка	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-5
7.	Психологическая подготовка	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-5
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	5-10
9.	Инструкторская практика	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
10.	Судейская практика	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	5-10
12.	Восстановительные мероприятия						
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

При составлении учебно-тренировочного плана могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Организации.

При составлении учебно-тренировочного плана Организацией учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Теоретическая часть предполагает знакомство с терминами, понятиями, историей происхождения, правилами и развития вида спорта «спортивная гимнастика». Материал раздела «Теоретическая подготовка» выдается в форме бесед, лекций, самостоятельного изучения теоретического материала, просмотра и анализа видеороликов и фильмов, а также непосредственно на тренировке (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического тренировочного занятия). Теоретический материал разработан во взаимосвязи с физической, технико–тактической, моральной и волевой подготовкой.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Практические занятия могут различаться по:

- **цели** (тренировочные, контрольные и соревновательные);
- **количественному составу** спортсменов (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые);
- **степени разнообразия решаемых задач** (на однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях усваивается новый материал, осуществляется спортивная подготовка основам техники и тактики упражнений, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности гимнастов. В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности гимнастов, а также создаются

предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий, получения практических навыков профессиональной деятельности.

Контрольные занятия обычно проводятся в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача нормативов по общей физической подготовке (далее – ОФП) и специальной- физической подготовке (далее – СФП).

Соревновательные занятия применяются для формирования у гимнастов соревновательного и судейского опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований – классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды.

По степени разнообразия решаемых задач различают *однородные* (избирательные) и *разнородные* (комплексные) учебно-тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по спортивной гимнастике занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (спортивной подготовки, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов.

В качестве вне учебно-тренировочных форм занятий в организации рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и в группах учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) проводятся главным образом групповым методом, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и врачом и утверждаются тренерским советом организации.

Проведение учебно-тренировочных занятий по спортивной гимнастике возлагается на тренеров, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию спортсмены должны самостоятельно выполнять задания тренера по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

2.6. Календарный план воспитательной работы.

Важным условием успешной работы со спортсменами является воспитательная работа.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Она включает в себя единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена и формирует итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

В воспитательной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий.

Задачами воспитательного воздействия в учебно-тренировочном процессе являются:

- ✓ формирование нравственного сознания;
- ✓ формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и

дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;

✓ формирование личностных качеств.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 8.

Таблица 8

Примерный календарный план воспитательной работы

№п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - 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: <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	В течение года

		- формирование склонности к педагогической работе	
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: - 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	В течение года
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	В течение года

	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)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях 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, организуемых в том числе организацией	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	В течение года

		кругозора юных спортсменов	
--	--	----------------------------	--

2.7. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Теоретическая часть. Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (ч. 1 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ)

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п. 4 ч. 2 ст. 343 Федерального закона № 329-ФЗ)

В рамках антидопингового обеспечения процесса спортивной подготовки осуществляются следующие мероприятия:

1. Назначение лица, ответственного за антидопинговое обеспечение из числа специалистов;
2. Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные соответствующей международной федерацией и переведенные на русский язык, Кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента), в объеме, касающемся этих лиц;

3. Разработку и проведение образовательных, информационных программ и семинаров/лекций/уроков/викторин по антидопинговой тематике для лиц, проходящих спортивную подготовку, а также для родителей/законных представителей;
4. Проведение антидопинговой пропаганды среди лиц, проходящих спортивную подготовку;
5. Оказание всестороннего содействия антидопинговым организациям в проведении допинг - контроля и реализации мер, по борьбе с допингом в спорте.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде Организации. Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте Организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице 9.

Таблица 9

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
----------------------------	------------------------------	------------------	--

	форма		
Этап начальной подготовки	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	<p>Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга</p> <p>Важные моменты для спортсменов в области антидопинга</p> <p>http://www.rusada.ru/athletes/</p> <p>Спортивно-массовые мероприятия проводятся в каникулярное время</p> <p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА</p> <p>Тренеры-преподаватели</p> <p>Обучающиеся/спортсмены</p>
	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная Игра»	1-2 раз в год	
	Веселые старты Чистая Игра	1 раз в год	
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	ежемесячно	
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	
	Родительское собрание Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и	по назначению	

	родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн – курса РУСАДА – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net Спортивно-массовые мероприятия проводятся в каникулярное время Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Тренеры-преподаватели Обучающиеся/спортсмены
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	по назначению	
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	
	Веселые старты Чистая Игра	1 раз в год	
	Родительское собрание Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	1 раз в год	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	Прохождение онлайн – курса РУСАДА – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования Спортивно-массовые мероприятия проводятся в
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	

	«Процедура допинг контроля» Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»		каникулярное время Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА Тренеры-преподаватели Обучающиеся/спортсмены
--	---	--	---

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «спортивная гимнастика» (п. 5 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

2.8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила спортивной гимнастики, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на **учебно-тренировочном этапе** и

продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

На каждом этапе спортивной подготовки выполняется следующая работа по инструкторской и судейской практики:

1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;
- овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.
- овладеть 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 спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.
- спортсмены должны 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, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

2. На этапе **совершенствования спортивного мастерства** должны:

- самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.
- принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных

организациях в роли судьи.

Для спортсменов этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

3. На этапе **высшего спортивного мастерства** должны уметь:

- подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера,
- правильно демонстрировать технические приемы,
- замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами,
- помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
- составлять положение/регламент для проведения соревнования.

принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи и в составе секретариата.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 10.

Планы инструкторской и судейской практики указываются по этапам спортивной подготовки.

Таблица 10

План инструкторской и судейской практики.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия

	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
Судейская практика:			
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии,

спортивного мастерства			умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

2.9. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-

биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Медико-биологическое обеспечение спортсменов - комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию муниципальных (государственных) услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Систематический контроль состояния здоровья спортсменов включает в себя проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

В системе спортивной подготовки особое место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в подготовительном и переходном периодах. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

-рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

-построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

-варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

-разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

-разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Психолого - педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного

характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку, упражнения для мышечного расслабления, сон – отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно - солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж). Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Система восстановительных мероприятий обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. Средства и методы восстановления в подготовительном и переходном периодах разные.

В подготовительном периоде основную часть составляют фармакологические средства и в меньшей степени физиотерапевтические методы, тогда как в переходном периоде основная часть приходится на физиотерапевтические методы и в меньшей степени задействованы фармакологические средства. Для повышения эффективности восстановительных мероприятий на этапах спортивного совершенствования необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств осуществляется всегда во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

Медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован

Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «спортивная гимнастика».

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

План применения восстановительных средств и мероприятия представлен в таблице 11

Таблица 11

План применения восстановительных средств и мероприятий.

Этапы спортивной подготовки	Средства и мероприятия	Сроки реализации
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения Предварительные медицинские осмотры Периодические медицинские осмотры Этапные и текущие медицинские обследования Применение медико-биологических средств Применение педагогических средств	В течение всего периода спортивной подготовки

	<p>Применение психологических средств</p> <p>Применение гигиенических средств</p>	
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)</p>	<p>Врачебно-педагогические наблюдения</p> <p>Предварительные медицинские осмотры</p> <p>Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)</p> <p>Этапные и текущие медицинские обследования</p> <p>Применение медико-биологических средств</p> <p>Применение педагогических средств</p> <p>Применение психологических средств</p> <p>Применение гигиенических средств</p>	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий.</p>
<p>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</p>	<p>Врачебно-педагогические наблюдения</p> <p>Предварительные медицинские осмотры</p> <p>Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)</p> <p>Этапные и текущие медицинские обследования</p> <p>Применение медико-биологических средств</p> <p>Применение педагогических средств</p> <p>Применение психологических средств</p> <p>Применение гигиенических средств</p>	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календаря спортивных мероприятий</p>

Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

3. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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 в спортивных соревнованиях:

1. На этапе начальной подготовке:

- ✓ изучить основы безопасного поведения при занятиях гимнастикой;
- ✓ 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 выполнение контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

2. 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.

3. 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.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- ✓ совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- ✓ выполнить план индивидуальной подготовки;
- ✓ знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- ✓ показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;
- ✓ достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- ✓ демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах

освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»;

контроль выполнения квалификационных требований обучающимся соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблице 12.

Таблица 12

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса
и оценочные материалы

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всевидам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно- тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам

спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для определения уровня физической подготовки обучающихся по данной программе проводится контроль нормативов по общей и специальной физической подготовке спортсменов. Для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки обучающемуся необходимо набрать определенное количество баллов по общей физической и специальной физической подготовке.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «спортивная гимнастика» и представлены в таблицах 13-16.

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–

1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	5	–	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение –вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.3.	Упражнение «мост»	с	не менее		не менее	

из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	5	5	6	6
---	---	---	---	---

Таблица 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,5	4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120

1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			27	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	-	без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			5	—
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее	
			—	3
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			5	—
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее	
			—	10
2.7.	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	количество раз	не менее	
			5	5
2.8.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее	
			10	10
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10	10
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к	с	не менее	

	стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения		40	40
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5	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»		

Таблица 15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины

1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3x10 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 о раз	не менее
			24
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+8
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество о раз	не менее
			40
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			200
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более
			12,5
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более
			-
2.3.	Исходное положение –упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество о раз	не менее
			5
2.4.	Исходное положение –упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество о раз	не менее
			-

2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения	с	не менее 20	
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество о раз	-	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество о раз	не менее 15 -	
2.8.	Исходное положение – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее 10 -	
2.9.	Из исходного положения – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее - 15	
2.10.	Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах	количество о раз	не менее 5 -	
2.11.	Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество о раз	не менее - 5	
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее 30	
2.13.	Стойка на руках на	с	не менее	

.	гимнастическом бревне. Фиксация положения		-	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Таблица 16

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,6	4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			45	34

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более
			7,8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество о раз	не менее
			15
2.3.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	количество о раз	не менее
			-
2.4.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения	с	не менее
			10
2.5.	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее
			-
2.6.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество о раз	не менее
			6
2.7.	Исходное положение – стойка на руках, на жерди.оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	количество о раз	не менее
			-
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее
			60

2.9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

4. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки).

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. С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению многих задач в спортивной гимнастике.

Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки).

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.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д. В процессе биологического развития физические, психомоторные качества гимнастов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Однако, как показывают практика и исследования, сам по себе ход естественного развития качеств не может удовлетворить постоянно возрастающих требований к сложности упражнений и техническим возможностям гимнастов. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния гимнастов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное

становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности - прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др. Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям. Например, выполнение на брусьях разной высоты элементов в висе сзади, «выкрученных оборотов», перелетов, переходов с малой амплитуды движения на большую и наоборот требует специальной растяжки и (или) «подкачки», отвечающих структурно-технической специфике этих движений. Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростносиловые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцировочные способности, вестибулярная устойчивость и др.) - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике.

Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

Технико-тактическая подготовка. В процессе подготовки перспективных спортсменов специалисты, тренеры-преподаватели должны уметь уверенно, профессионально точно отбирать рабочий материал специальной технической подготовки, предъявляя к нему ряд требований.

Основные из них:

1. На всех этапах начальной и углубленной подготовки гимнаст (гимнастка), ориентированные на возможно более высокие спортивные достижения, должны

осваивать и в дальнейшем совершенствовать исполнение тех и только тех элементов и технических компонентов движений, которые могут и должны использоваться на протяжении длительного времени (практически - всю спортивную карьеру), становясь базовой основой долговременной технической подготовки. Соответственно этому, из программы подготовки гимнастов должны решительно устраняться «сорные» элементы, к которым относятся не только те упражнения, которые оказываются бесполезными в перспективе (и, таким образом, отвлекают на себя рабочие ресурсы спортсмена), но и в особенности те, которые могут быть в дальнейшем вредными в плане отрицательного переноса двигательного навыка.

2. Преимущественное внимание должно уделяться своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования гимнаста. Особую роль играет освоение базовых упражнений, являющихся ядром целых семейств структурно родственных упражнений, т.е. профилирующих упражнений.

3. Освоение базовых упражнений предполагает тщательную проработку учебных и соревновательных упражнений всех уровней сложности. Это:

- школа – элементарные навыки, связанные с начальными основами техники и стилем исполнения на всех видах многоборья (см. раздел хореографии, упражнения для освоения рабочей осанки на снарядах и др.);
- базовые блоки – сложные навыки, входящие в состав целостного движения - бросковые махи, отталкивания ногами и руками, сальтовые вращения в полете, повороты вокруг продольной оси, балансирование в стойках на руках и ногах, приземление и др. Яркий образец упражнений типа «базового блока» - т.н. «санжировки», несущие в себе целый комплекс полезных навыков, необходимых для исполнения маховых движений на перекладине и брусьях разной высоты;
- связующие и энергообеспечивающие элементы – движения с переходом из виса в упор или обратно, «гладкие» обороты и круги, размахивания в висах и упорах, серийные акробатические перевороты и др.;
- профилирующие элементы – целостные базовые движения, представляющие семейства структурно и технически родственных упражнений и наиболее

эффективные в плане положительного переноса навыка на другие упражнения этого семейства, например – сальто выпрямившись акробатическое или на перекладине, отвечающее целому ряду специальных требований (см. ниже практический материал на видах многоборья)¹;

- базовые соединения и комбинации (с включением необходимых базовых элементов различных уровней сложности и их соединений, также требующих выработки специальных навыков связующих действий).

Следует различать понятия «базового» и «профилирующего» упражнения. Любое профилирующее упражнение является базовым, в то время как не всякий базовый элемент - профилирующий. Так, высокий уровень владения сальто выпрямившись на перекладине (профилирующего «бланша») открывает путь к успешному освоению целого ряда структурно родственных движений, число которых исчисляется десятками - сальто с поворотами, двойные, комбинированные сальто и проч.

В то же время хорошо освоенный акробатический переворот назад -важнейший базовый, но не профилирующий навык, т.к. он, по существу, единичен, поскольку «семейства фляков», представляющего интерес в плане базовой подготовки гимнастов, акробатов, фактически не существует.)

1. Совершенствование сложных базовых навыков, особенно профилирующих, требует выполнения не только формальных условий разучивания, но и специальных, в том числе параметрических условий, связанных со скоростью движения, высотой или дальностью полета, количеством успешных контрольных повторений, способностью выполнять упражнение в различных соединениях, в различном физическом состоянии и, что в особенности важно, со способностью сознательно варьировать движение по параметрическим и структурным признакам, что является основой надежности исполнения и гарантией сохранения пластичности навыка, необходимой для его совершенствования, модернизации и т.д. Иначе говоря, базовый навык - это не только то, что следует освоить, но и то, как нужно выполнять данное упражнение.

2. Совершенствование и поддержание навыков исполнения базовых упражнений

должно предусматривать регулярное повторение и подкрепление не только тех базовых элементов, которые соответствуют уровню текущей подготовленности (квалификации) гимнаста, но и ранее освоенных элементов относительно невысокой трудности, сохраняющих свое базовое значение. Так, гимнаст достигший уровня введения в произвольную программу тройного сальто, должен регулярно возобновлять, «освежать» в тренировке навык исполнения более простых, но базовых сальто-мортале - двойного (в полугруппировке и т.д.) и даже одинарного сальто выпрямившись.

Методические приемы базовой технической подготовки. Упражнения, составляющие программный материал специальной технической подготовки (СТП), осваиваются на основе методики, имеющей определенную специфику. Она сводится к необходимости применения ряда приемов, позволяющих осуществлять СТП наиболее рационально и эффективно. Прежде всего, это касается формы и методики предъявления заданий.

Регламентация задания. При разучивании и совершенствовании базового упражнения необходимо отсекаать, в меру технических возможностей, все ненужные в данном конкретном случае компоненты движения. Так, при отработке отталкивания руками в опорном прыжке желательнее строить тренировочное упражнение таким образом, чтобы исполнителю не требовался в каждом повторении разбег и отталкивание ногами от мостика (которые можно заменить, например, наскоком с батута, имитациями у опоры и т.д.).

Концентрация элементов. Многие базовые упражнения представляют собой технические «мелочи», которые могут рационально компоноваться в одном более емком упражнении (комбинации), предназначенном для выполнения в едином подходе. Характерный прием этого рода - циклизация движений, когда в одном подходе может неоднократно, в технически удобной форме повторяться один и тот же цикл базовых элементов. Например, на коне: круг правой влево - обратное скрещение вправо - перемах левой назад - круг левой вправо - обратное скрещение влево - перемах правой назад и далее снова весь

Цикл. Мультиплицирование движений. В ряде случаев становится возможным

многократное повторение в подходе одного и того же двигательного действия, движения, по возможности вообще без введения посторонних связующих, тем более «сорных» движений. Наиболее характерные примеры - это последовательное исполнение упражнений, могущих замыкаться на самих себе: кругов, скрещений, оборотов, размахиваний, санжировок, акробатических переворотов. Этот прием представляет собой, фактически, разновидность приема концентрации движений, но особенно характерен тем, что дает возможность максимально сосредоточить внимание на ощущениях, сопровождающих исполнение одних и тех же быстро повторяющихся, но ничем «не разбавленных» двигательных действий. Если такое мультиплицирование невозможно в чистом виде, то целесообразно применение приема циклизации с формированием предельно коротких циклов и минимального числа необходимых связующих (небазовых) элементов.

Экономия ресурсов. Интенсивная работа над базовыми упражнениями, тем более однотипными, их многократное повторение в процессе занятия связаны с интенсивным расходом ресурсов и соответственно - утомлением и локальной утратой валидности (усталостью отдельных мышечных групп, нарастающими болевыми ощущениями в опорных звеньях, нервным, эмоциональным утомлением, вызванным данным упражнением, и т.д.). Экономия этих ресурсов, включая рабочее время, отнимаемое в пользу базовой подготовки у других видов работы, - необходимое условие эффективной работы гимнаста. Существенно облегчается работа спортсмена также в тех случаях, когда она может осуществляться на фоне оптимальной помощи извне, оказываемой тренером непосредственно или, что особенно важно, с использованием вспомогательных снарядов, технических средств обучения. Наиболее ценно применение с этой целью упругих и умягченных снарядов, разнообразных средств страховки, снарядов с измененной геометрией, учитывающих возраст и реальные параметры тела юных гимнастов.

Самостоятельность в работе. По мере углубления гимнастов в материал базовой подготовки роль тренера как руководителя процесса обучения-тренировки должна в разумной степени снижаться. При прохождении программы базовой технической подготовки широко применяется фронтально-групповой метод работы, когда

гимнастам, особенно в группах начальной подготовки, даются несложные, но важные задания, требующие многократного повторения, но не нуждающиеся в особом контроле, страховке и т.д. Организуя занятия и делая работу учеников не только более самостоятельной и сознательной (при сохранении ее качества и безопасности), тренер постепенно «вытесняет себя», выигрывая время для менее рутинной, в том числе индивидуализированной работы.

Практический материал специальной технической подготовки для этапов подготовки.

1. Брусья

- 1.1. Вис и размахивания в висе.
- 1.2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка.
- 1.3. Спады из стойки на руках.
- 1.4. Движения в висах и упорах согнувшись.
- 1.5. Простые обороты.
- 1.6. Подъемы разгибом.
- 1.7. Движения дугой.
- 1.8. Подъемы большим махом.
- 1.9. Повороты в висах.
- 1.10. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты.
- 1.11. Большие обороты.
- 1.12. Сальто назад большим махом.
- 1.13. Сальто вперед большим махом.
- 1.14. Подлеты и перелеты большим махом.
- 1.15. Движения из стойки на руках.

Условные обозначения:

«П» - первое обращение к упражнению, пробные исполнения,

«Р» - углубленное разучивание упражнения,

«О» - освоение упражнения до уровня двигательного навыка,

«О» - совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

В зависимости от трудности упражнения (включая варианты, описанные под одним

номером), квалификации, степени готовности и способностей гимнаста, а также от уровня базовой ценности упражнения, первое обращение к нему, длительность разучивания и совершенствования могут быть различными. Соответственно этому указания на сроки той или иной фазы работы над упражнением имеют относительный (рекомендательный) характер и могут сдвигаться по годам. Соответственно этому буквенные символы, условно обозначающие фазу работы над упражнением, повторяются применительно к одному и тому же упражнению, что означает возможность выбора индивидуально доступных сроков и состояний разучивания данного элемента.

Здесь и далее в разделах, посвященных видам многоборья, в записи упражнений и технических требованиях к их исполнению используются сокращения (как правило, понятные из контекста и являющиеся производными от принятых гимнастических терминов). Наиболее типичные из них (расшифровка имен существительных дается в именительном падеже с учетом возможных лексических вариаций): сдвигаться по годам. Соответственно этому буквенные символы, условно обозначающие фазу работы над упражнением, повторяются применительно к одному и тому же упражнению, что означает возможность выбора индивидуально доступных сроков и состояний разучивания данного элемента.

Здесь и далее в разделах, посвященных видам многоборья, в записи упражнений и технических требованиях к их исполнению используются сокращения (как правило, понятные из контекста и являющиеся производными от принятых гимнастических терминов). Наиболее типичные из них (расшифровка имен существительных дается в именительном падеже с учетом возможных лексических вариаций):

б. - большой, более	н.ж. - нижняя жердь	сз.- сзади
бл. - ближний	наз.,н.- назад	сн. - снизу согнувш., согн.
вп. - вперед	об., обор. - оборот	- согнувшись
впр. - вправо	обр.- обратный	ст. - стойка статич. -
вр. - врозь	пер. - перекладина	статический
гориз., гор. - горизонталь,	перехв. - перехват	таз. сует, - тазобедренный
горизонтальный	пл. - плечо, плечевой	сустав уп. - упор

<p>гр. - градус дв. - движение др. - другой ж. - жердь и.п., исх. пол. - исходное положение исп. - исполнение, исполняется кон. пол., к.п. - конечное положение</p>	<p>пол. - положение пр.- прыжок р. - рука р.в. - разной высоты (брусья) разн.- разный св. - сверху</p>	<p>упр.- упражнение хв. - хват</p>
<p>м.- мах</p>	<p>сгиб., сг. - сгибание</p>	

1.1.2	На в.ж. Активные действия размахивания руками в направлении, изгибами разными одноименном маху, хватами устойчивый ритм при 3 и более повторениях сильного маха назад. Владение навыком подстроечных махов изгибами вперед и назад и махов с контртемпами: мах вперед по типу соскока мах вперед; мах вперед по типу отхода на сальто назад (см. ниже); мах назад с		П	П Р	Р О С	О С	С									
-------	---	--	---	--------	-------------	--------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1.1.3	<p>На ср. перекладине, хват сверху, в лямках: бросковые (на махе вперёд) размахивания</p>	<p>Способность наращивать мах выше горизонтали после первого активного броска вперед. Контроль рабочей осанки и активной отяжки во всех фазах маха. Высокий мышечный тонус, работа с возможно более выпрямленным телом. Сформированные подготовительные действия на спаде перед броском. Осознанное управление ритмикой действий на спаде, при броске и</p>			П	П Р О	О С	С						
-------	---	---	--	--	---	-------------	--------	---	--	--	--	--	--	--

1.1.5	То же на махе назад хватом снизу на перекладине, в лямяках	Требования, аналогичные 1.1.3, с учетом специфики маха назад. Особое внимание -броску ногами назад-вверх с одновременным нажимом кистями снизу вверх при закрытой осанке; подъем плеч при броске ногами - грубая ошибка.			П	П Р О	Р О С	О С	С	С	С			
1.1.6	То же на верхней жерди.	Тоже, что 1.1.5, с учетом особенностей работы кистей на жерди.			П	П Р О	Р О С	О С	С	С	С			

1.1.7	То же с размахиваниями с бросковыми действиями на махах вперед и назад хватом сверху, в лямках на перекладине	Требования, с соответствующие 1.1.4- 5. Слаженные действия при подготовке бросков на махах обоих направлений. Четкий ритм. После нескольких циклов размахиваний выход в положение, близкое к стойке на руках, с сохранением четкой осанки и оттяжки в			П	П Р О	Р О С	О С	С	С	С			
		крайних положениях махом вперед и назад.												

1.1.8	То же на изолированной жерди.	То же, что 1.1.7с учетом особенностей работы кистей на жерди.				П Р О	Р О С	О С	С	С	С	С	
<i>1.2. Упоры продольно, отмахи из упора, стойки.</i>													
1.2.1	Упор и упор сзади хватом сверху и снизу, на низкой пер., нижней ж. брусьев р.в. Повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменной хвата	Контроль осанки и мышечного тонуса. По мере освоения - ускорение поворотов, контроль точности дохватов без поправок кисти на опоре.	П Р	Р О	О С								

1.2.2	«Рабочий» упор хват сверху и серия малых отмахов назад с возвращением упор	Опора о гриф тазобедренным сгибом с прямыми руками за счет «проваливания» в плечах.			П Р	Р О	О С							
1.2.3					П	П	Р	О	С					
	Из упора хват сверху с темпа отмах в высокий упор и стойку со спадом назад в вис	Прямые руки во всех фазах движения, полная оттяжка при переходе в вис, самоконтроль осанки. При махе в стойку - наличие полноценного броскового маха				Р	О	С						

		ногами, позволяющего без вспомогательного сгибания тела и разведения ног (без видимого «дожима») выходить в стойку.											
1.2.4	Из упора хват снизу, с темпа, отмах в стойку и переворот вперёд в вис	Исп. на базе 1.2.3. Навык «подворота» кистей вперед с полным «выключением» локтей и выпрямлением рук, отмах в стойку без «сваливания» плечами вперед: полная активная оттяжка и «линия» с переводом головы на			П	П	Р	О	С				
						Р	О	С					

1.2.6	Из упора одна хват сверху с темпа отмах в стойку на руках и с попеременными перехватами поворот на 360° в стойке.	Быстрый четкий поворот с узкой постановкой рук; минимальное смещение тела в сторону при поворотах. Окончание поворота на явном «свале» - ошибка.					П	П Р О	Р О	С	С	С	
1.2.7	Из упора хват сверху с темпа отмах с оберучным перехватом в хват снизу и переворот вперёд в вис	См.: Перекладина, 1.2.7.						П Р	Р О С	О С	С	С	С

1.2.8	То же с поворотом кругом в стойке хват сверху и спад назад	То же, что 1.2.7.						П Р	Р О С	О С	С	С	С
1.2.9	То же с поворотом кругом в стойке хват сверху и спад назад	То же, что 1.2.7.						П Р	П Р О	О С	С	С	С

1.2.10	Темповым махом ногами из упора сальто вперед с перемахом ноги врозь в вис («комэнеч»)	Акцентированный бросок ногами назад-вверх со взвешенным отведением плеч назад; раннее сгибание тела на опоре - грубая ошибка. Приход в дохват - в положение с плечами и тазом выше уровня опоры.							П Р	Р О	О С	О С	С
1.2.11	Махом назад из упора соскок ноги врозь с перелетом вперед через жердь	Бросковый отмах не ниже 30° над горизонталью, мгновенный, без паузы переход от броска к курбету с активным отталкиванием руками.			П Р	Р О С	С						

		Разведение ног в стадии курбета — незначительное, основное разведение ног в сторону - после перехода в безопрное положение.												
<i>1.3. Спады из стойки на руках.</i>														
1.3.1	Из стойки хват сверху спад назад в вис	Навык спада с максимально возможным махом вперед в висе и варьируемым по времени броском ногами вперед. Полная активная оттяжка в плечах, осанка полузакрытая. В			П	П Р О	Р О	С	С					

		зависимости от роста, физических данных и особенностей подготовленности - выбор одного из способов исп. перемаха ногами через н.ж. с минимально возможным сгибанием, прогибанием тела, разведением ног.											
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1.3.2	То же с вариативной подготовкой броска ногами вперёд.	Исп. на базе 1.3.1. Навык исполнения относительно позднего (для б. об. назад) или раннего (для соскока с отходом вперёд) броска				П	Р	О	С				
							О	С					

		ногами.											
1.3.3	Из стойки на руках хват снизу переворот вперёд в вис лицом внутрь и наружу.	Спад с предельно возможной активной оттяжкой и прямой «линией», четкий переход к закрытой осанке в начале переворота. При спаде лицом наружу сохранение осанки до нижней вертикали; при спаде лицом внутрь перемах через нижнюю жердь на максимальном сближении стоп с жердью.			П	Р О С	О С	С	С				

1.3.4	То же лицом внутрь и переворот вперёд с перемахом через н.ж. и броском назад	Исп. на базе 1.1.5-7. Навык варьируемого, относительно раннего или позднего (затяжного) броска.				П Р	Р О С	О С	С С				
-------	--	---	--	--	--	--------	-------------	--------	--------	--	--	--	--

1.4. Движения в висах и упорах согнувшись.

1.4.1	На нижней перекладине хват сверху: вис согн. сзади и активные размахивания в нем (в ляжках и без лямок)	Устойчивое, равновесное положение в висе согнувшись сзади с приподнятым тазом и закрытой осанкой. Формирование навыка активных, ритмически устойчивых размахиваний в висе		П	П Р	Р О С	О С	С					
-------	---	---	--	---	--------	-------------	--------	---	--	--	--	--	--

		согнувшись сзади с «полумахами» дугой вперед и назад и наращиванием амплитуды движения (подъем таза до уровня опоры). Исп. с помощью и самостоятельно.										
1.4.2	То же в висе на нижней жерди.	То же, что 1.4.2, с дополнительным контролем хвата.			П Р	Р О С	О С	С				
1.4.3	То же, что 1.4.1-2, в висе ноги врозь вне	То же, что 1.4.1, с минимальным силовым контролем положения. См. также: Перекладина,			П	П Р О	Р О С	О С	С			

		1.3.5.											
1.4.4	То же, что 1.4.2, и подъем назад в упор сзади с темпом для отмаха вперед.	См.: Перекладина, 1.3.4.				П Р	Р О	О С	С С				
1.4.5	Размахивания и подъем назад из виса ноги врозь вне	Исп. на базе 1.4.3-4.				П	П Р	О С	С С С				
1.4.6	То же, что 1.4.1-2, и подъем вперед в сед и в соскок; то же перемахом согнувшись из виса	При исп. в сед - приход на опору опусканием сверху, при соскоке - движение вверх вперед через упор сзади без касания бедрами грифа.				П	П Р	О С	С С				

1.4.7	То же, что 1.4.6, из виса ноги врозь вне упор ноги врозь вне.	Исп. на базе 1.4.3 и 1.4.6.					П Р	О С	С	С			
1.4.8	Из упора сзади, упора ноги врозь вне оборот назад	Высокое исх. пол. с подтянутыми вверх ногами, без касания бедрами жерди, приход в то же положение с возможностью неоднократного циклического повторения оборота. Окончание оборота в седе на бедрах -ошибка.				П	Р О	О С	С	С	С		

1.4.9	То же оборотом вперед	Тоже, что 1.4.8.				П	Р О	О С	С	С	С		
1.4.10	Из стойки хват сверху спад назад согнувшись в упор- вис ноги врозь вне («штальдер») или упор согнувшись сзади и оборот назад в стойку на руках	Навык позднего неглубокого перемаха с акцентированной «складкой» и немедленным мощным разгибанием и выпрямлением тела.					П	П Р О	Р О	О С	С	С	С

1.4.11	То же с перехватом в хват снизу.	Исп. на базе 1.4.10. Навык мощного движения с подлетом и освобождением кистей для перехвата.						П	П Р О	Р О	О С	О С	С
1.4.12	То же из стойки хват снизу оборотом вперед («эндо»)	Требования к спаду, аналогичные 1.4.10. Выход в ст. без потери темпа, без выраженного «дожима», с полным и одновременным выпрямлением в плечевых и тазобедренных суставах.				П	П Р О	Р О	О С	С	С	С	С

1.4.13	То же с поворотами кругом и на 360°	Исп. на базе 1.4.12 и 1.2.5-6.						П Р О	Р О	О С	С	С	С
1.4.14	Из стойки хват сверху спад назад упор-вис стоя согнувшись и оборот назад в стойку на руках.	Поздняя постановка стоп на опору (с носка) и энергичное разгибание с выходом в стойку и снижением давления на кисти.				П	П Р О	Р О	О С	С	С	С	

1.5. Простые обороты.

1.5.1	Оборот назад «не касаясь» в упоре	Навык исполнения нескольких оборотов подряд без опускания в упор с произвольным управлением высотой подъема тела над опорой и ритмом движения.				П	П Р О	Р О	О С	С			
1.5.2	То же в стойку на руках.	Исп. на базе 1.5.1. Навык полноценного исп. оборота с невысокого отмаха, наскока на нижней жерди См. также: Перекладина, 1.8.2.					П Р О	Р О	О С	С			

1.5.3	То же с перехватом одной или обеих рук в хвате снизу.	См. 1.4.11, также: Перекладина, 1.8.3.						П	П Р О	Р О С	О С	С	С
1.5.4	Оборотом назад «не касаясь» соскок «срывом» с верхней жерди.	Вылет выпрямившись руки вверх по высоко-далекой траектории; резкий отход в полет с вибрацией жерди ошибка.						П	П Р О	Р О С	С		
1.5.5	Из упора оборот вперед и отмах назад из упора	Спад на оборот с поздними сгибанием и захватом жерди. Окончание оборота в положении активного замаха; отмах на базе		П	П Р О	Р О С	С	С	С	С			

		1.2.3.											
1.6. Подъёмы разгибом.													
1.6.1	Из виса на ср. перекладине и изолированной жерди подъемы одной в упор верхом (на левую и пр. ноги)	Владение четким перемахом одной согнувшись, энергичным разгибанием, выходом в упор ноги врозь с прямыми руками; контроль осанки.		П	П Р О	Р О С							
1.6.2	То же с перемахом согнувшись и подъем двумя в упор сзади (сед)	Основная часть подъема исп., не касаясь опоры. См. также 1.4.6, 1.6.1.			П Р О	Р О С	С						

1.6.3	Из виса на верхней жерди хват сверху лицом наружу и внутрь подъем разгибом с отмахом назад в высокий упор и стойку.	См.: Перекладина, 1.7.3.			П Р	П Р О	Р О С	С	С	С			
1.6.4	То же с исходных махов разной силы	Владение навыками активизации недостаточного или гашения избыточного маха в висе перед подъемом разгибом.			П	Р О	О С	О С	С	С	С	С	

1.6.5	Из упора спад назад в вис согнувшись и м.н. подъем разгибом в упор с темповым отмахом назад	Исп. на базе 1.6.1. Спад назад на достаточно широкой амплитуде, с полумахом вперед и отведением голени от опоры перед началом подъема.				П Р О	Р О	О С	С				
1.6.6	То же спадом с перемахом из вися согнувшись сзади и вися ноги врозь вне	То же, что 1.6.3.				П Р О	Р О	О С	С				

1.6.7	То же с перехватом в хват снизу и отмах в стойку на руках.	<p>Владение «острым», темповым выходом в упор со сгибанием тела и опорой тазобедренным сгибом о жердь. Перехват в положении с приподнятыми плечами с приходом в упор на прямых руках; замедленный перехват в положении «лежа на животе» - грубая ошибка.</p>				П Р	Р О	О С	С С				
-------	--	--	--	--	--	--------	--------	--------	--------	--	--	--	--

1.6.8	С наскака и перелета в вис углом на нижней жерди подъем разгибом и темповой отмах назад	Исп. на базе 1.6.1. Владение активными действиями в висе углом с подготовительным разгибанием и темповым переходом в вис согнувшись.			П Р О	Р О	О С	С	С	С	С	С	
1.7. Движения дугой.													
1.7.1	Из упора, упора сзади, упора ноги врозь вне мах дугой в вис	Высокое (до положения в 45° над горизонталью) разгибание с четким выпрямлением тела		П	Р О	О С	С						

		в высшей точке подъема; прогибание тела, ошибка, резкое прогибание - грубая ошибка.										
1.7.2	То же из упора-виса стоя	То же, что 1.7.1, но с еще более жестким контролем выпрямления тела.				П Р	Р О С	С				
1.7.3	То же, что 1.7.1-2, с поворотом кругом	Исп. на базе 1.7.1-2 с четким смещением тела в сторону поворота в положение с активной оттяжкой.				П Р	Р О	О С	С	С	С	

1.7.4	Спадом из упора или с полуподъема мах назад полумах дугой с перема-	Активный «бросок» ногами вверх (стопами					П Р	Р О С	О С	С	С	С	
	хом согнувшись (или ноги врозь вне)	над опорой) с подъемом плечевого пояса к уровню жерди; последующий быстрый перемах с немедленным мощным разгибанием.											
1.7.5	Из упора стоя согнувшись (ноги вместе или врозь) мах дугой с поворотом на 540° в вис	Разгибание с поворотом без смещения в сторону поворота, инерционное вращение в строго прямом положении, жесткая					П	П Р	Р О С	О С	С	С	

	хватом сверху («бурда»)	фиксация хвата и осанки в к.п. вися.											
1.7.6	Из упора, упора стоя согнувшись соскок дугой прогнувшись	Высоко-далекий вылет. Приподнятая голова до вхождения в завершающую стадию движения с доскоком.			П	П Р О	Р О С	С					
1.7.7	То же дугой-углом, то же с поворотом кругом	Исп. на полной мощности на базе 1.7.7, нос более поздним отходом и увеличенной высотой вылета. Плотная «складка» в высшей точке движения. Поворот на разгибании из положения «складки».				П Р О	Р О С	С					

1.7.8	Соскок дугой сальто вперед	Исп. на базе 1.7.6 в полугруппировке или согнувшись. Ранняя группировка на опоре - грубая ошибка.						П Р	Р О С	О С	С	С	С
1.7.9	Мах дугой назад в вис сзади хват сверху.	Активная подготовительная «складка» перед разгибанием. Бросок ногами при разгибании - не ниже 40° над горизонталью Полная				П Р	Р О	О С	С	С	С	С	

		активная оттяжка в плечах и тазобедренном суставе в высшей точке подъема с ее сохранением при переходе в вис сзади.											
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1.7.10	Из виса хватом сверху на верхней жерди лицом наружу махом вперед перемах согнувшись и дугой назад перелет в вис углом на нижней жерди.	Исп. на базе 1.7.9.						П	Р	О	С	С	С
								Р	О	С			
								О	С				

1.7.11	То же с поворотом на 360° в вис хватом сверху.	Дугой назад полная оттяжка до положения виса сзади хватом сверху с быстрым поздним поворотом вокруг руки. Ранний «поворот» с боковым перемахом ногами - грубая ошибка.				П	П Р О	Р О С	О С	С	С	С	С
1.8. Подъёмы большим махом.													
1.8.1	Спадом из упора и стойки на верхней жерди лицом наружу переворот назад в	Переворот с выходом в зону стойки на руках и контролируемым				П	П Р О	Р О	С	С			

	высокий упор, упор стоя согнувшись, упор ноги врозь вне.	опусканием в упор, упор стоя, упор ноги врозь вне. Раннее приближение к грифу из виса, открытая осанка - грубые ошибки. См. также: Перекладина, 1.7.8.										
1.8.2	Из виса на верхней жерди лицом внутрь махом назад подъем в упор	Исп. на базе броскового маха (1.1.5-7). См. также: Перекладина, 1.7.1.			П	П Р	Р О С	О С	С			
1.8.3	Из стойки хват снизу на верхней жерди лицом внутрь переворот вперед и подъем махом назад	Исп. бросковым махом на базе 1.1.5-6.				П Р	Р О С	О С	С	С	С	

	в упор с попеременным и одновременным перехватом в хват сверху												
1.9. Повороты в висах.													
1.9.1	На изолированной жерди: махом вперёд поворот плечи вперёд в вис разным хватом и мах вперёд.	См.: Перекладина, 1.6.1.			П	П Р О	Р О	С	С				
1.9.2	То же пл. назад	См.: Перекладина, 1.6.2.				П Р	Р О	О С	С	С			

1.9.3	На ср. перекладине и изолированной жерди «санжиров-ки» махом вперёд.	См.: Перекладина, 1.6.3.				П	П Р	П Р О	Р О	О С	С	С	С
1.9.4	То же махом назад	См.: Перекладина, 1.6.4.					П	П Р	П Р О	Р О	О С	С	С
1.9.5	Мах назад из виса хват сверху или разным хватом поворот на 360° в вис («вертушка»)	См.: Перекладина, 1.6.6.						П Р	Р О	О С	С	С	С

1.10. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты.

1.10.1	На изолированной жерди: размахивания в висе хват сверху и снизу (с установкой на совершенствование хвата).	Амплитуда м. -не ниже горизонтали. Овладение приемами «глубокого» и «неподвижного» хвата на махе вперед и перехвата с поворотом кисти вперед на махе назад.				Р О	О С	О С	С С				
1.10.2	То же с перехватами одной в хват сверху снизу на махе вперед и назад поочередно.	Амплитуда не ниже горизонтали, техника «подбрасывания» ног с освобождением кистей от давления на опору.				П Р	Р О С	О	С	С	С		

1.10.3	То же одновременными перехватами	То же, что 1.10.2, полная оттяжка после перехвата, сохранение широкой амплитуды маха.						П Р	Р О	О С	О С	С	С
1.10.4	То же, что 1.10.2-3, с перехватами обратный хват.	Владение навыками в перехвата с «перекатом» кисти на 360° (хват снизу обратный - снизу) и ее «переносом» с поворотом на 180° (хват сверху-обратный сверху)							П Р	Р О	О С		
1.10.5	Из упора на верхней жерди хват сверху отмах назад перехват од-ной в	Надежный хват при переходе в вис и махе назад, удержание оттянутой осанки на				П	П Р О	Р О С	О С	С С	С		

	хват снизу и спаде. переворот вперед в вис; то же с одновременным перехватом. двумя.												
1.10.6	Висы сзади хват сверху, снизу, с полувкручиванием в статике и с размахиваниями изгибами.	Длительный вис с полным расслаблением плечевого пояса, с			П	П Р	П Р О	Р О С	О С	С	С	С	С
1.10.7	Из вися сзади хват снизу полувкручивание в плечах	Полностью выпрямленный вис, захват -на ширине и плеч и уже, голова				П	П Р	Р О	О С	О С	С	С	С

	размахивания	приподнята, размахивания с элементами броска на махе вперёд и назад Сохранение надежного хвата на махе вперёд.											
--	--------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

1.10.8	Из виса хват сверху мах дугой назад в вис сзади и размахивания	Мах дугой на базе 1.7.9. Размахивания с элементами бросковых движений при полном провисании в плечах, голова приподнята.				П	П Р	Р О	О С	О С	С	С	С
--------	--	---	--	--	--	---	--------	--------	--------	--------	---	---	---

1.10.9	Из упора сзади хват сверху «отмах через голову» в вис сзади и мах вперед.	При отмахе обязательный подъем тазом над уровнем опоры, раннее «сваливание» плечами назад-вниз - грубая ошибка; предельно полная оттяжка до прихода в вертикальный вис, отсутствие «обрыва» в плечах.						П	П Р	Р О С	О С	С	С
1.10.10	Из вися хватом снизу «полумах» дугой, перемах согнувшись, подъем вперед в вис сзади полувкручиванием и	Полная оттяжка в висе сзади до опускания плечами ниже грифа. Перехват на м.н. в положении не ниже уровня опоры.					П	П Р	Р О С	О С	О С	С	

	мах назад перехват в хват сверху.												
1.10.11	То же с выкрутом в вис обратный хват, махом назад поворот кругом в вис хватом сверху и подъем разгибом.	Вис обр. хват узкий, с сильной оттяжкой в пл. Бросковый м. назад с заблаговременным смещением в сторону поворота.						П	П Р О	Р О С	О С	С	С
1.10.12	То же с перехватом и подъемом махом назад в упор хват сверху.	Подъем м. назад до «притягивания» в упор в положение не ниже 30° над горизонталью. Завершение подъема - в упоре не касаясь.						П	П Р	Р О С	О С	С	С
1.11. Большие обороты.													

1.11.1	На перекладине, в лямках; бросковые размахивания и большие обороты назад	Исп. на базе 1.1.7. Четкое сохранение осанки и оттяжки при замедлении движения в зоне стойка на руках, отсутствие перекосов.				П	П Р О	Р О С	О С	С			
1.11.2	Там же размахивания и большой оборот вперед «накатом» в хват сверху и снизу	Выход в полностью выпрямленное, оттянутое положение стойка на руках, четкий переход к закрытой осанке в начале переворота вперед в вис.					П Р О	Р О	О С	С			

1.11.3	На изолированной жерди: обороты назад броском	Исп. на базе 1.11.1, с отмаха назад из упора в вис.					П Р	Р О С	О С	С	С	С	С
1.11.4	На изолированной жерди: обороты «накатом»	То же, что 1.11.2.						П Р	Р О С	О С	С	С	С
1.11.5	То же, что 1.11.3, на верхней жерди брусья разной высоты из упора лицом наружу	Коррекция техники в соответствии с индивид, данными, с учетом требований в 1.11.3.					П	Р О	О С	О С	О С	С	С
1.11.6	То же, что 1.11.4, на верхней жерди	То же, что 1.11.5, с учетом треб, в 1.11.4.					П	П Р	Р О	О С	О С	С	С

	броском разной высоты отмахом и переворотом вперед из упора лицом вниз и наружу.							О	С				
--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	--	--	--	--

1.11.7	На верхней жерди брусья разной высоты большие обороты назад и вперед с переменной темпа («профилирующие»)	Уверенное исп. оборотов с разной заданной скоростью - от медленных до макс, быстрых. В последнем случае прохождение стойки без выпрямления тела.					П	П Р	Р О С	О С	О С	С	С
--------	---	--	--	--	--	--	---	--------	-------------	--------	--------	---	---

1.11.8	Из упора лицом вниз на верхней жерди брусья разной высоты большие обороты вперёд броском	Навык перестройки времени и направления броска ногами по типу «раньше» (для сальто) «позже»(для оборотов). При исп. оборотов ранний «удар» ногами в пол после прохождения нижней жерди - грубая ошибка. Рывок плечами вперед в подъеме - ошибка. Прохождение стойки с полным выпрямлением тела и оттяжкой. См. также: Перекладина, 1.10.10.					П	П Р	Р О С	О С	С	С	С
--------	--	---	--	--	--	--	---	--------	-------------	--------	---	---	---

1.11.9	Разгонный б. об. вперед «накатом» и переход на бросковое движение м.н.	Уверенное владение темпоритмом движения, начиная с «обгона» стопами при подготовке броскового движения.						П Р	Р О	О С	С	С	С
1.11.10	Большой оборот назад с поворотом кругом в хват снизу («келлеровский»)	Четкий поворот на подъеме к стойке, узкий хват, четкая работа кистями при дохвате, контроль оттяжки и осанки: сохранение темпа вращения по обороту в стойке на руках.					П Р	Р О С	О С	С	С	С	С

1.11.11	То же и дополнительный поворот кругом «плечи вперед» в стойке хватом сверху.	Исп. единым темпом, в узком хвате с минимальными смещениями по жерди					П	Р О	О С	С	С	С	С
1.11.12	На верхней жерди брусья разной высоты большие обороты вперед с поворотом кругом	Навык исп. «накатом» и броском. Узкий хват с предельной оттяжкой во всех звеньях.				П Р	Р О	О С	С	С	С	С	
1.11.13	То же с поворотом на 360° в обратный хват одной и двумя	Поворот быстрым движением вокруг руки без ухода из начальной плоскости движения.					П	Р О	О С	С	С	С	С

1.11.14	Большие обороты вперёд в обратный хват одной и двумя.	Исп. на базе 1.11.5 или 1.11.8 с перехватом, поворота (1.11.13).								П Р О	Р О С	О С	С	С
1.11.15	То же, что 1.11.14, с поворотом кругом в хват сверху или поворотом на 360° в хват снизу.	Принципиальные требования, как в 1.11.12-13.								П Р	Р О	О С	С	С
1.12. Сальто назад большим махом.														
1.12.1	На изолированной жерди размахивания и	Исп. на базе 1.1.8 и 1.9.3.								П Р	Р О	О С	С	

	сальто назад выпрямившись; то же с «санжировок» на махе вперед.						С						
1.12.2	Из виса на верхней жерди лицом наружу сальто назад выпрямившись в соскок («профилирующее» для всех сальто назад)	Исходное движение на сальто на базе больших оборотов назад (1.11.7). Принципиальные требования см.: Перекладина, 1.11.3. Навык подготовительных действий на спаде с учетом индивид, особенностей прохождения нижней жерди Высота вылета				П	П Р	Р О С	О С	С	С	С	С

		(по тазу) – выше уровня верхней жерди. Надёжный отход вперёд с высоко-далёкой траекторией. Раннее «срывное» движение с быстрым вращением и низким полётом – грубая ошибка.											
1.12.3	Сальто выпрямившись поворотом на 360°	наз. Исп. на базе 1.12.2. См. также: Перекладина, 1.11.3.						П Р О	Р О С	О С	С	С	

1.12.4	Двойное сальто назад в полугруппировке («профилирующее» для двойных сальто)	Исп. на базе 1.12.3. См. также: Перекладина, 1.11.6.							П	П Р О	Р О С	О С	С
1.12.5	То же с поворотом на 360°	Исп. на базе 1.12.4. См. также: Перекладина, 1.11.7.								П Р О	Р О С	О С	С
1.12.6	Двойное сальто назад прогнувшись (выпрямившись)	Исп. на базе 1.12.4. «Срывное» сальто с ускоренным вращением - грубая ошибка.								П	Р О С	О С	С

1.12.7	Сальто «делчев», «гингер» в вис	Приход в вис в положении не ниже 45° от вертикали с сохранением махового темпа.					П Р О	Р О С	О С	С С	С	
1.12.8	Из стойки на верхней жерди лицом вниз спад и сальто назад с перелетом на нижнюю жердь.	Приход - в высокий упор или стойку. Низкий приход в вис с углом - ошибка.				П	Р О С	О С	С			

1.13. Сальто вперед.

1.13.1	Спадом из стойки лицом вн. на верхнюю жердь переворот и сальто вперед согнувшись в соскок, то же с поворотом кругом	Исп. на базе броскового движения (1.11.8). Высокодалекий отход в положении с незначительным сгибанием. Поворот -от разгибания, в высшей точке полета.				П	П Р О	Р О	С					
1.13.2	То же выпрямившись	Легкое сгибание после отхода броском с последующим быстрым разгибанием сохраняются. Попытка исп. поворота ранним действием (отталкиванием) от опоры – грубая ошибка.				П	Р О	О С	С	С	С	С		

1.13.3	То же с поворотом на 180, 540°	Исп. на базе 1.13.2. Поворот - от разгибания в полете.						П	П	Р	С	С	С	С
									Р	О	О	О		
									О	С				

1.13.4	Двойное сальто вперед, то же с поворотом кругом во втором	Исп. в полугруппировке или согнувшись. Поворот - от разгибания во втором сальто.								П	Р	О	С	С
										Р	О	С		
										О	С			
1.13.5	Сальто вперед согнувшись ноги врозь в вис	Исп. на базе 1.13.1.								Р	О	О	С	С
										О	С	С		

1.14. Подлёты и перелёты большим махом.

1.14.1	«Перелет Ткачева»	Исп. с мощным разгибанием на подъеме. Выход в стойку с последующим спадом и перемахом ноги врозь в вис суррогат. Дохват в вис - не ниже горизонтального положения на уровне опоры.					П	П Р	Р О С	О С	С	С	С
--------	-------------------	--	--	--	--	--	---	--------	-------------	--------	---	---	---

1.14.2	То же с оборота «не касаясь» из упора	Выполнение основной части перемаха ноги врозь над опорой.						П	П Р О	Р О	С		С
--------	---------------------------------------	---	--	--	--	--	--	---	-------------	--------	---	--	---

1.14.3	Перелет типа «Воронин»	Исп. на базе броскового оборота вперед (1.11.8). Наличие вылета с поворотом при переходе через жердь.				П	П Р	Р О С	О С	С	С	С	
1.14.4	«Перелет Шушуновой»	Исполнение поворотов и перемаха ноги врозь слитно, в едином темпе.						П Р	П О С	Р О С	О С	С	С
<i>1.15. Движения из стойки на руках.</i>													
1.15.1	Курбет - сальто назад в соскок	Исп. в темповом соединении с предыдущим движением.				П Р О	Р О С	О С	С				

1.15.2	Антикурбет - сальто вперед в соскок	То же, что 1.15.1.					П Р О	Р О С	О С	С				
--------	-------------------------------------	--------------------	--	--	--	--	-------------	-------------	--------	---	--	--	--	--

2. БРЕВНО

2.1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены.

2.2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены.

2.3. Перемещения и прямые прыжки.

2.4. Маховые и толчковые повороты.

2.5. Перекаты и кувырки.

2.6. Медленные полуперевороты и перевороты.

2.7. Темповые перевороты.

2.8. Сальто.

2. 9. Входы и вскоки.

	<p>другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, полуприседах и др.</p>	<p>статических положений и перемен. Навык точной постановки стопы в позициях поперек и продольно; владение вариантами расстановки стоп</p>												
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>на опоре. Уверенный баланс в статике и при переходах со стопы на полупальцы и обратно, при смене положений переступаниями.</p>												
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2.1.2	То же с заданными переменными положений рук, поворотами головы, полуприседами.	Тоже, что 2.1.1.	Р О	О С	С	С							
2.1.3	То же в форме простых комбинаций простыми переменными статических равновесных положений.	Тоже, что 2.1.1, в условиях смены с положений.	Р О	О С	С	С							

2.1.4	То же, что 2.1.1-3, на зауженной, высокой опоре, подставках, смягченной и подвижной опорах	Демонстрация тех же (2.1.1-3) навыков в усложненных опорных условиях.	П Р	Р О С	О С	С С								
-------	--	---	--------	-------------	--------	--------	--	--	--	--	--	--	--	--

2.1.5	На низком и стандартном бревне поперек и продольно: равновесие на одной ординарное («ласточка»), боковые равновесия	Исп. на базе равновесий на полу (см. 6.1.7).	П Р	Р О С	О С	С С								
-------	---	--	--------	-------------	--------	--------	--	--	--	--	--	--	--	--

2.1.6	То же в форме равновесия с наклоном назад	То же, что 2.1.5, с контролем равновесия в условиях ограниченного зрительного контроля.			П Р	Р О	О С	С					
2.1.7	Вертикальные равновесия на одной другая вперед, в сторону, назад повыше, «вертикальный шпагат»	Тоже, что 2.1.5.		П Р	П Р О	Р О С	О С	О С	С	С	С	С	
2.1.8	Комбинации равновесий на одной (2.1.5-7 и др.) с переменами поз в одном упражнении	Навык надежного балансирования в условиях сбивающих воздействий.		П	П Р О	Р О С	О С	С	С				

2.1.9	То же, что 2.1.5, с быстрым шагом, наскока прыжка с поворотом	Навык точного «попадания», фиксации и экстренной коррекции позы в условиях одномоментного возникновения равновесного положения.			П	П Р	Р О С	О С	С	С	С	С	С
2.2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены.													
2.2.1	Седы на бедре (на обе ноги), упор продольно, то же сзади, упор ноги врозь поперек, продольно (на обе	Четкая фиксация положений, контроль осанки и опорных положений кистями (при опоре ногами - стопами). Навык точной	П Р	Р О С	С								

	ноги), упоры присев, лежа, лежа сзади, стоя согнувшись и др.	установки кистей в упорах.											
2.2.2	Положения лежа на спине, животе	Освоение правильного симметричного положения на опоре, захватов бревна.	П Р	Р О С	О С	С							
2.2.3	То же, 2.2.1-2, в форме комбинаций	То же, что 2.2.1-2, в условиях последовательной смены поз и опорных	П Р	Р О С	О С	С С							

2.2.4	То же в соединении со стойками на ногах и их переменами (2.1)	То же, что 2.2.2 и 2.1.3.	Р	Р О	О С	С	С	С					
2.2.5	Стойка поперек на лопатках	Навык быстрого захвата бревна при фиксации стойки. Тело максимально выпрямлено и оттянуто вверх.		П	П Р О	Р О С	О С	С					
2.2.6	Стойка на груди продольно	Навык захвата бревна снизу.			П	П Р О	Р О С	С					
2.2.7	Напольное бревно: махом одной,	Исп. на базе, аналогичной стойке на			П Р	Р О	О С	О С	С				

	толчком другой стойка на руках поперек и продольно	полу (см.: Мужские группы: акробатика, 6.1.14). Четкая симметричная постановка кистей с контролем опоры пальцами.				С							
--	--	---	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

2.2.8	То же поперек с шага	Уверенная постановка кистей на опору, быстрая фиксация стойки без поправок. Четкий контроль тонуса, осанка полуоткрытая.			П	П Р	Р О С	О С	О С	С	С	С	С
-------	----------------------	--	--	--	---	--------	-------------	--------	--------	---	---	---	---

2.2.9	Из седа верхом поперек махом назад силой-махом стойка на руках.	Движение с максимальным использованием махового движения с сохранение единого темпа подъема в стойку.				П	П Р О	Р О С	О С	С	С	С	С
2.2.10	В стойке на руках повороты плечи вперед и назад на 90, 180° (в 1-2 «шага») с перехватами в положение стойка поперек и продольно.	Четкий баланс в динамике, сохранение осанки, уверенная работа кистями.			П	Р О С	О С	С	С	С	С	С	С

2.2.11	Из упора стоя продольно наскок в упор и силой стойка согнувшись, ноги вместе, врозь («спичаг»).	Исп. без паузы в упоре. См. также: Мужские группы: акробатика, 6.1.17, брусья, 2.2.4.				П Р	Р О С	О С	О С	С	С	С	С
2.2.12	Упор продольно, врозь вне, высоким углом, ноги высоким углом.	См.: Мужские группы: акробатика, 6.1.22.			П Р	П Р О	Р О С	Р О С	Р О С	О С	С	С	С
2.2.13	Горизонтальный упор продольно на локте (на обеих и одной).	См.: Мужские группы: акробатика, 6.1.20.				П	П Р О	Р О С	О С	С			

2.2.14	То же на прямых руках	Допустимо применение упрощающих форм: наклонно (ноги повыше), ноги врозь.						П Р	Р О С	О С	С	С	С
2.3. Перемещения и прямые прыжки.													
2.3.1	Шаги простые вперед, боком, назад	Исп. с носка, на полупальцах, в медленном и ускоренном движении, шагами разной величины, с различными позициями рук, с ограниченным зрительным контролем. Стабильный контроль осанки и оптимального мышечного тонуса.	Р О	О С	О С	С							

2.3.2	То же, что 2.3.1, в ритмованной форме, со сменой ног	То же, что 2.3.1.	П	П Р	Р О С	О С	С	С	С	С	С	С	С
2.3.3	Беговые шаги на месте. продвижением вперед, боком и приставными скрестно	Навык «чувства» «опоры», передвижение на разной скорости, включая форсированный разбег, передвижения с ограниченным зрительным контролем.	П	Р О	Р О С	О С	С	С	С	С	С	С	С
2.3.4	Прыжки (подскоки) на месте простые	Навык одинарных и серийных подскоков с точным приходом на опору одной (разными ногами), обеими; сохранение	П	Р О	Р О С	О С	О С	О С	О С	С	С	С	С

		устойчивости.											
2.3.5	Темповой подскок («вальсет») с шага и разбега.	Быстрое свободное движение, отвечающее требованиям исп. акробатических упражнений.		П	Р О	О С	О С	С	С	С	С	С	С
2.3.6	То же, что 2.3.4, с поворотами поперек-продольно и различными движениями руками.	То же, что 2.3.4.		П Р О	Р О С	О С	О С	О С	О С	С	С	С	С
2.3.7	То же, что 2.3.6, с увеличением высоты и приходом в остановку.	Исп. в сериях «прыжок-приземление».		П Р	Р О С	О С	О С	О С	О С	С	С	С	С

2.3.8	То же, что 2.3.7, с поворотами кругом	То же, что 2.3.7.		П	Р О	О С	О С	О С	О С	О С	С	С	С
2.3.9	Прыжки шагом, шагом с поворотом кругом.	Исп. с разбега, толчком «своей» и «чужой» ногой; приход на одну, в остановку и с шагом вперёд.			П	П Р	П Р О	Р О С	Р О С	О С	О С	С	С
2.3.10	То же в равновесие на одной	Равновесие на базе 2.1.5.			П	П Р	Р О	Р О С	Р О С	О С	С	С	С
2.3.11	Прыжки в шпагат, полушпагат	Высокое движение с четкой демонстрацией						П	П Р	Р О	О С	С	С

	(«прыжоколень»), со сменной сгибаясь-разгибаясь, В «КОЛЬЦО».	«фигуры прыжка» и ног, уверенным приземлением.								О	С			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	---	--	--	--

2.4. Маховые и толчковые повороты.

2.4.1	Повороты на 90, 180° на месте махом одной вперед в стойку на одной, в равновесие	Широкая амплитуда движения, четкая фиксация конечного положения в стойке на одной поперек и продольно, навык быстрого поворота на опорной стопе.		П	П Р	Р О С	С							
-------	--	--	--	---	--------	-------------	---	--	--	--	--	--	--	--

2.4.2	То же с прыжком	То же, что 2.4.1.			П Р	Р О С	О С С	О С С	С	С			
2.4.3	То же, что 2.4.1, махом одной назад в стойку другая вперед, в равновесие с наклоном назад, с переворотом назад.	Требования, аналогичные 2.4.1. Равновесие исп. на базе 2.1.6.				П Р О	Р О С	О С	С	С	С		
2.4.4	Из стойки продольно ноги врозь или из				П Р	Р О	О С	О С	С	С	С	С	С
	положения выпада махом рук повороты умеренно быстрые на 180-360°.	Равномерное вращение с уверенным сохранением равновесия.				С							

2.4.5	То же с быстрым круговым поворотом на 360° и б.	Навык ускоренного инерционного вращения с приведением ноги, рук к вертикальной оси тела и выпрямлением тела; сохранение устойчивости без «сбросов», четкая остановка в стойках продольно и поперек.			П	П Р О	Р О	Р О	О С	О С	С	С	С
2.4.6	То же с прыжка на месте	То же, что 2.4.5.				П	П Р	Р О С	О С	О С	О С	С	С

2.4.7	То же с перемещениями вдоль бревна	То же, что 2.4.5-6.						П	П	Р	О	О	О	О
									Р	О	С	С	С	С
									О	С				

2.5. Перекаты и кувырки.

2.5.1	Из седа верхом поперек пережат назад в стойку на лопатках.	Навык симметричного движения назад с четким захватом бревна и выходом в прямое вертикальное положение стойка.			П	П	Р	С						
						Р	О							
						О	С							
2.5.2	Из упора присев поперек кувырок вперед в положение лежа на спине, в сед	Навык уравновешенного движения в пережате, владение перехватами.				П	Р	О	О	С	С	С		
						Р	О	С	С					
							С							

	верхом, в упор лежа.												
2.5.3	Наклоном вперед из стойки на ногах поперек кувырок вперед в сед верхом, упор присев с дохватом и без дохвата	Навык быстрого «прокатного» движения. без выхода из плоскости снаряда; при выходе в упор присев четкая постановка стоп на полупальцы.				П Р	Р О С	Р О С	О С	О С	О С	С	С
2.5.4	То же с наскока в стойку на две и одну ноги.	Выраженная фаза полета до прихода руками на опору; быстрое вставание с темпом вперед.					П Р	Р О С	Р О С	О С	О С	С	С

2.5.5	То же, что 2.5.3, в стойке на лопатках.	Навык регуляции скорости движения в расчёте на остановку в стойке; мягкое окончание движения без поправок в стойке на лопатках.				П Р	Р О С	О С	С					
2.5.6	Из стойки на руках поперек (или движение через стойку) кувырок вперёд в сед верхом, в упор присев	Мягкое равномерное движение с переходом на опору спиной, возможность сохранения темпа для отмаха назад из седа верхом или для продвижения вперёд из упора присев.				П Р	Р О С	О С	С					

2.5.7	Из упора поперек, седа верхом, присев кувырок назад в упор присев остановку и с вставанием в стойку на ногах.	То же, что 2.5.1, но с быстрым инерционным движением назад и сохранением точной плоскости движения.			П	П Р	Р О С	О С	С	С	С	С	С
2.5.8	Из стойки на лопатках поперек кувырок назад в сед верхом, в упор присев.	Четкие действия при переменах опоры руками.			П Р	Р О С	О С	С					

2.5.9	То же, что 2.5.7, в стойка на руках в проход и остановку	Навык темпового разгибания из положения упора согнувшись на спине с минимальной силовой работой руками при выходе в стойку на руках.					П Р	Р О С	О С	С			
2.6. Медленные полуперевороты и перевороты.													
2.6.1	Из стойки на руках медленные полуперевороты вперёд в «мост» и из «моста» в стойку на ногах поперек.	Точное движение по продольной оси снаряда с уверенной постановкой стоп без зрительного контроля.				П	П Р О	Р О С	О С	О С	С	С	С

2.6.2	То же с шага махом одной толчком другой	То же, что 2.6.1, с учетом повышенного темпа движения.					П	Р	Р	О	О	С	С	С
								О	О	С	С			
2.6.3		То же, что 2.6.2.					П	П	Р	О	О	С	С	С

	С шага поворот вперед на две («перекидка»)							Р	О	О	С	С		
2.6.4	То же с поочередной постановкой рук и ног (по типу «арабского»).	То же, что 2.6.2-3.						П	Р	О	О	О	С	С
								Р	О	С		С		
									С					

2.6.5	Из стойки поперек наклоном назад медленный переворот через «мост» (остановкой и без ост.) и стойка на руках в стойку поперек.	Навык точной постановки рук с ограниченным зрительным контролем.			П	П Р О	Р О С	О С	С	С				
2.6.6	«Перекидка» назад.	Навык быстрой постановки рук, динамичное движение вдоль снаряда.				П Р	П Р О С	Р О С	О С	О С	С	С	С	С
2.6.7	Полупереворот назад в стойку на руках.	Навык дозированного движения назад при точном балансировании.					П Р	П Р О С	Р О С	О С	О С	С	С	

2.6.8	«Перекидка» вперед из стойки продольно.	Навык компенсаторных действий в плечевом поясе при повороте без перемещения в переднезаднем направлении.						П Р	Р О С	О С	С		
2.6.9	То же назад	То же, что 2.6.8.						П Р	Р О С	О С	С		
2.6.10	Из стойки продольно и поперек поворот боком в стойку продольно ноги врозь	Выполнение без сгибания в тазобедренных суставах; навык замедленного и более динамичного движения; окончание в стойку продольно ноги					П Р	Р О С	О С	С	С	С	С

		врозь. См. также:											
2.6.11	Полупереворот бокком в стойку на руках продольно.	Общие требования, как в 2.6.10.						П Р	Р О С	О С	О С	С	С
2.7. Темповые перевороты.													
2.7.1	Переворот вперед с поворотом кругом (рондат)	Исп. на базе акробатического рондата Быстрое строго точное движение в плоскости снаряда с уверенной постановкой ног. В расчете на отталкивание после рондата - предельно					П Р	Р О С	О С	О С	С	С	С

		сближенная постановка стоп на опору; явно поочередная постановка ног с «дроблением» последующего отталкивания - грубая ошибка.											
2.7.2	Вальсет и переворот вперед	Одновременное отталкивание руками с минимальной расстановкой стоп в переднезадн. направлении при приземлении. Приход в остановку и с темпом вперед.					П	Р	О	О	О	С	С
						Р	О	С	С	С			
							С						

2.7.3	Переворот назад (фляк)	<p>Навык чисто прыжкового переворота с низким быстрым движением, предельно краткая, но выраженная полетная фаза в обеих частях упражнения.</p> <p>Точная(индивидуализированная) постановка рук и ног «с лета» на опору; строгое движение всем телом по оси бревна. Навык исполнения фляка в остановку и с темпом назад.</p>				П Р	Р О	Р О С	О С	С	С	С	С
-------	---------------------------	---	--	--	--	--------	--------	-------------	--------	---	---	---	---

2.7.4	Связка переворотов назад (базовый навык)	Исп. на базе 2.7.3. Навык исполнения разгонных переворотов по модели фляков на обычной опоре. Быстрое продвижение вдоль снаряда; фляки «под себя» с быстрым вращением, но слабым передвижением назад здесь — грубая ошибка.				П	П Р О	Р О С	Р О С	О С	О С	О С	О С
2.7.5	С шага вальсет - рондат - фляк - отбив (базовое соединение)	Уверенное наращивание скорости продвижения по бревну, мощное отгалкивание в финале.					П	Р	О	О	О	О	О

							Р	О	С	С	С	С	С
2.7.6	Маховый переворот назад («румынский» фляк)	Навык одного-двух переворотов, допустимо -без существенного передвижения назад. Подмена «румынским» фляком базового переворота (2.7.3) и разгонной базовой связки (2.7.4) -грубейшая ошибка.					П	П Р О	Р О С	О С	С		

2.7.7	Полупереворот назад с поворотом кругом и полупереворот вперед.	Сохранение темпа на движение вперед.						П	Р О С	О С	С		
2.7.8	То же с поворотом во второй части упражнения	То же, что 2.7.7.						П	Р О С	О С	С		
2.7.9	Полупереворот назад с поворотом	Завершение полного поворота в зоне стойки							П Р О	Р О С	С		

	на 360° и перекат в сед ноги врозь поперек	на руках, замедленное опускание в конечное положение.								С				
2.7.10	Полупереворот назад в стойку на руках, стоять, то же с поворотом кругом.	Более выраженный подлет со стопорящей постановкой рук на опору.							П Р	Р О С	С			
2.8. Сальто.														
2.8.1	Из стойки поперек сальто назад в группировке («корбут»)	Исп. на базе ординарного сальто Навык точной постановки стоп с достаточной амортизацией							П Р	Р О С	О С	О С	С	С С

		приземления.											
2.8.2	То же в форме «темпового» сальто.	Исп. без значительного смещения назад.					П Р О	Р О С	О С	О С	С	С	С
2.8.3	Рондат - (фляк) - сальто в полугруппировке соскок	Исп. на базе 2.7.5 и ординарного акробатического соединения.					П Р	Р О С	Р О С	О С	О С	С	С
2.8.4	То же и сальто прогнувшись (выпрямившись).	Исп. на базе 2.8.3.						П Р	Р О	О С	О С	С	С

2.8.5	То же и сальто с поворотами на 360° и более.	Исп. на базе 2.8.3-4 и акробатическое сальто						П	Р О	Р О С	О С	О С	С
2.8.6	То же и двойное сальто в полугруппировке и согнувшись.	Исп. на базе 2.8.4.						П	Р О	Р О С	О С	О С	С
2.8.7	То же с поворотом на 360°	Исп. на базе 2.8.6 и акробатических прыжков						П	П РО	Р ОС	Р ОС	Р ОС	О С
2.8.8	Рондат - (фляк) - сальто назад в группировке на бревно.	Исп. на базе 2.8.4 и 2.8.1.						П	П Р О	Р О С	О С	О С	С С

2.8.9	То же и сальто прогнувшись	То же, что 2.8.8.					П	П Р О	Р О С	О С	О С	С	С
2.8.10	То же и сальто с поворотами	Исп. на базе 2.8.9 и 2.8.							П Р	Р О	О С	О С	О С
2.8.11	С шага маховое сальто назад на бревно.	Высокое движение без «сваливания» и значительного продвижения назад.					П Р	Р О С	О С	С С	С		
2.8.12	То же с продвижением вперед или вперед -в сторону в соскок («ауэрбах»).	Широкое маховое движение с вылетом.					П Р	О С	О С	С С	С	С	

2.8.13	С шага, разбега сальто вперед в группировке на бревно.	Короткий энергичный разбег со стопорящим отталкиванием и полетом без сильного продвижения вперед				П	П Р О	Р О С	О С	С	С	С	С
2.8.14	Маховое сальто вперед на бревно, то же с поворотом кругом.	Исп. на базе ординарного акробатического прыжка				П Р	Р О С	О С	О С	С	С	С	
2.8.15	То же с поворотом на 90° в стойку ноги врозь продольно.	Приход поочередной постановкой ног.				П	Р О С	О С	О С	С	С	С	

2.8.16	С шага сальто боком	Тоже, что 2.8.15.						П Р	Р О С	С			
2.8.17	С разбега двойное сальто вперед соскок.	В группировке, полугруппировке, вариант -с поворотом кругом перед приземлением.						П Р	Р О С	О С	С	С	С
2.9. Входы и вскоки.													
2.9.1	Из упора стоя наскоки в упор продольно, с поворотом в седь, с перемахами одной, двумя в упор верхом, упор сзади и др.	Быстрая точная фиксация к.п. с сохранением техничной осанки и без «поправок».	П Р	Р О С	С								

2.9.2	С разбега, с мостика, махом одной толчком др. вскок в стойку на одной поперек в остановку и в проход вперед.	Навык точно направленного разбега и отталкивания, мягкий, амортизированный приход на опорную ногу.		П	П Р О	Р О С	О С	С						
2.9.3	То же с опорой руками в упоры стоя, присев, седы	Исп. через высокий упор с опусканием в конечное положение.		П Р	Р О С	О С	О С	С						
2.9.4	То же в стойку на руках продольно и поперек	Навык прихода в остановку или в движении с поворотами.				П Р	Р О С	О С	С	С				

2.9.5	С разбега вскок в форме переворота вперёд «перекидкой» в стойку поперек.	Исп. в едином темпе, начиная с наскока.					П Р	Р О С	О С	С	С	С	
2.9.6	То же в форме переворота боком.	Исп. на базе 2.6.10.					П Р	Р О С	О С	С			
2.9.7	С разбега вскок сальто вперед в стойку поперек.	Приход в высокий полуприсед с быстрым выпрямлением в стойку поперек.				П	П Р О	Р О С	О С	О С	О С	С	С
2.9.8	С разбега рондат на мостик и переворот назад на бревно	Исп. на основе акробатическое сальто назад прогнувшись и					П	П Р	Р О С	О С	О С	С	С

		«перекидок» назад на бревне (2.6.6). Приход без падения на руки.											
2.9.9	То же с поворотом кругом в форме «твиста» и переворот вперед.	Исп. на базе акробатического сальто «твист» и медленных переворотов вперёд на бревне (2.6.4).						П	Р	Р	О	С	С
								Р	О	О	С		
									С	С			

3. Опорный прыжок

3.1.Прямые прыжки.

3.2.Прыжки переворотом вперед.

3.3.Прыжки переворот вперед - сальто (конь в ширину).

3.4.Прыжки «цукахара» и «касамацу» (конь в ширину).

3.5.Рондатовые прыжки (конь в ширину).

3.6.Прыжки переворотом и сальто боком (конь в ширину).

		Замах порядка 30° над горизонталью.												
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3.1.2	То же согнув ноги	Разбег и наскок на базе 3.1.1. Сгибание ног используется в роли курбетного движения с энергичным отталкиванием руками. Перемах ногами под руками - грубая ошибка.			П Р	Р О С	С							
3.1.3	То же, прыжок ноги врозь	Наскок, как в 3.1.1. Навык курбета, синхронного с отталкиванием руками			П Р	Р О С	О С	С						

3.1.4	То же согнувшись.	Исп. на базе 3.1.2.			П	П Р О	О С	С						
3.1.5	Прыжок летом	Исп. на базе 3.1.2-3. Замах в пределах 30-40° над гор. с легким прогибанием. Сгибание при курбете не более, чем до 135°, с опусканием ног не ниже, чем до горизонт, положения. Положение в полете прямое или слегка прогнутое, руки вверх..					П	П Р О	Р О С	С	С	С	С	С

3.1.6	То же с поворотом на 360°	Исп. на базе 3.1.5. Поворот - от разгибания после курбета с завершением в высшей точке вылета после отталкивания руками.							П Р	Р О С	О С	О С	О С
3.2. Прыжки переворотом вперёд.													

3.2.1	Стол: отталкиванием с трамплина, мини-трампа переворот вперед прогнувшись	Демонстрация двух полетных фаз движения, отталкивание прямыми руками без сваливания плечами вперед.			П Р О	О С							
-------	---	---	--	--	-------------	--------	--	--	--	--	--	--	--

3.2.2	То же с мостика через коня в ширину	Активный разбег, навык стопорящего отталкивания ногами с мостика и руками от коня; замах в зоне 45° над гор.; сохранение прямых рук в отталкивании при использовании рессорных свойств плечевого пояса. «Сваливание» плечами вперед - грубая ошибка. Выраженный вылет после отталкивания руками.				П Р	Р О С	О С	С					
-------	-------------------------------------	--	--	--	--	--------	-------------	--------	---	--	--	--	--	--

3.2.3	Переворот вперед сгибаясь-разгибаясь	Исп. при полной мощности разбега, низким стопорящим наскоком. Навык отталкивания прямыми руками с				П	Р О	О С	С	С	С	С		
-------	--------------------------------------	---	--	--	--	---	--------	--------	---	---	---	---	--	--

		элементами «кипы», тормозящей избыточное вращение вперед без потери высоты полета. Демонстрация четкой «складки» в полете с ранним разгибанием.												
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3.2.4	Переворот вперед «ямасита»	Низкий жесткий наскок с закрытой осанкой и отталкивание с близко поставленного мостика с разгибанием тела и «броском» ногами впередвверх до полного выпрямления (или легкого прогибания) тела.					П Р	Р О С	О С	О С	С	С	С
3.2.5	Переворот вперед с поворотом на 360°	Исп. на базе 3.2.2. Поворот только после отрыва от опоры, завершение полного поворота не позднее					П	П Р О	Р О С	О С	С	С	С

		<p>прохождения телом (перед приземлением) положения 45° над горизонталью. Разведение рук в стороны не раньше окончания поворота.</p>											
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

3.2.6	То же техникой «ямасита»	<p>Исп. на базе 3.2.4. Поворот - от разгибания тела после отталкивания руками.</p>						П	Р	О	С	С	С
								Р	О	С			
									С				

3.3. Прыжки переворот вперёд – сальто (конь в ширину).

3.3.1	Профилирующий переворот - сальто вперед	Мощный разбег, короткий низкий стопорящий наскок, жесткое отталкивание руками с использованием рессорных свойств двигательного аппарата, отход в полет в					П Р	Р О	О С	О С	С	С	С
		прямом вертикальном положении. Начало группирования (полугруппировка) не раньше потери связи с опорой; плотное сгибание тела в полете - недостаток.											

		Разгруппировка - в начале нисходящей части высокодалекой траектории полета.											
3.3.2	То же с поворотом кругом	Исп. на базе 3.3.1. Поворот при разгруппировании движением стоп вверх-вперед с выпрямлением ног. Поздний поворот перед приземлением ошибка.						П	Р О С	О С	О С	С	С
3.3.3	Переворот - сальто вперед выпрямившись	Исп. на базе 3.3.1.							П	Р О	О С	С	С
3.3.4	Переворот - сальто	Исп. на базе 3.3.1, 3.3.3.								П	Р	О	О

	вперед с поворотом на 360°.									Р О	О С	С	С
3.3.5	Переворот-отталкивание с поворотом кругом сальто назад («куэрво»).	Исп. на базе 3.3.1. Поворот кругом ранним темпом после отрыва от опоры руками.								П Р О	Р О С	О С	О С
3.3.6	Переворот-двойное сальто вперед («роче»).	Исп. на базе 3.3.3.									П Р	П Р О	Р О С
3.3.7	То же, что 3.3.1-6, техникой «ямасита».	Наскок и отталкивание руками исп. на базе 3.2.4, полетная часть - как в 3.3.1-6.						П	П Р О	Р О	О С	О С	О С

3.4. Прыжки «цукахара» и «касамацу» (конь в ширину).

3.4.1	«Цукахара» в полугруппировке (профилирующий прыжок)	<p>Полный поворот кругом в наскоке на руки, в наскоке положение «натянутого лука» в ст. на р., активное курбетное движение (с «ударом» стопами вверх-назад на подъем); курбет от напряженно прогнутого до незначительно согнутого положения тела при переходе в полет. Поздний низкий курбет «в пол» - грубейшая ошибка.</p>				П Р	Р О С	О С	С					
-------	---	--	--	--	--	--------	-------------	--------	---	--	--	--	--	--

		<p>Отход в полет не позднее ухода тела от вертикали стойка на руках на 15-20°. Руки в полете свободно сведены над головой; раннее опускание рук к тазу ошибка. Навык вариативного исполнения прыжка по типу «перекрут-недокрут» без потери высоты полета.</p>											
3.4.2	То же согнувшись					П	П	Р	О	С	С		
							Р	О	С				

		Исп. на базе 3.4.1 с неполным сгибанием тела. Разгибание не позднее прохождения телом горизонтали положения перед доскоком.					О	С					
3.4.3	То же с прямым телом	Исп. на базе 3.4.2 с еще меньшим по углу сгибания, но более мощным курбетом. После сгибания в курбете немедленное выпрямление тела с подъемом плечами вверх-назад.					П Р	Р О	О С	С	С	С	С

3.4.4	«Цукахара» с поворотами на 360, 540, 720°	Исп. на базе 3.4.1-3.4.3. Начало винтообразующего движения в повороте - на разгибании от курбета. Направление поворота в наскоке и при отходе - физически одноименное.					П	П	Р	Р	Р	Р	Р
3.4.5	«Цукахара» с 2,5 сальто назад	Исп. на базе 3.4.3.							П	Р	О	О	О
3.4.6	Наскок с поворотом на 90° в стойку боком и сальто с	Прыжок, часто ошибочно именуемый и оцениваемый как				П	Р	Р	О	О	С	С	С
								Р	О	О	С	С	С
								Р	О	С	С	С	С
						Р	О	О	С	С			

	поворотом на 270° в стойку лицом к снаряду («касамацу»)	«цукахака с поворотом на 360°». В отличие от собственно «цукахака» (3.4.15) не имеет курбетных действий и исп., в основном, за счет «наката», получаемого в разбеге, а повороты в наскоке и после отхода выполняются в разные стороны. В безопорной фазе технически базируется на сальто вперед с поворотами (а не назад, как в «цукахаке»).											
3.4.7								П	П	Р	О	С	С

	То же с поворотом на 540° во второй полетной фазе.	Прыжок, ошибочно квалифицируемый как «цукахара с поворотом на 720°». Исп. на базе 3.4.6.						Р	Р О	О С	С		
3.5. Рондатовые прыжки (конь в ширину).													
3.5.1	Рондат на мостик - полупереворот назад на руки - 1,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись	Приход на руки, отталкивание и вторая полетная фаза -по модели наскока в «цукахаре» (3.4.1).					П	П Р	Р О	О С	О С	С	С

3.5.2	То же с поворотом на 360, 540, 720°	Исп. на базе 3.4.1 и 3.4.4-5.							П Р	Р О С	Р О С	О С	О С
3.5.3	То же, что 3.5.1, с 2,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись.	Исп. на базе 3.5.1 и 3.4.5.								П Р	Р О С	О С	О С
3.5.4	Рондат на мостик «твистовый» полупереворот назад с поворотом кругом на руки и 1,5 сальто вперед в полугруппировке, согнувшись,	Низкий стопорящий наскок в закрытое положение с отталкиванием по типу «ямаситы» (3.2.4, 3.3.7).						П Р	Р О	О С	О С	О С	С

	выпрямившись												
3.6. Прыжки переворотом и сальто боком (конь в ширину).													
3.6.1	Наскок с поворотом на 90° и соскок в стойку боком к снаряду	Активное, возможно более синхронное отталкивание руками с подлетом после перехода в безопрное положение.				П Р	Р О С	С					
3.6.2	То же с одноименным и разноименным поворотом в соскоке на 90° в стойку лицом и спиной к снаряду.	Исп. на базе 4.6.1 с быстрым поворотом на взлёте.				П Р	Р О С	С					
.6.3		Исп. на базе 4.6.2.				П	Р	О	С				

	То же с одноименным (разноименным) поворотом на 270° в ст. спиной(лицом) к снаряду.					Р	О	С	С					
3.6.4	То же и полтора сальто боком в «разорванной» группировке или согнувшись ноги врозь.	Исп. на базе 4.6.1.							П Р	Р О С	О С	О С	С	С

4. Акробатика

- 4.1. Упоры, равновесия, стойки.
- 4.2. Простые прыжки и приземления.
- 4.3. Перекаты, кувырки, кульбиты.
- 4.4. Перемахи и круги ногами.
- 4.5. Непрыжковые перевороты.
- 4.6. Перевороты вперед.
- 4.7. Перевороты и темповые сальто назад.
- 4.8. Сальто назад.
- 4.9. Сальто вперед.
- 4.10. Сальто типа «твист» и «колпинское».
- 4.11. Перевороты и сальто боком.
- 4.12. Базовые комбинации прыжков.

Условные обозначения:

- «П» - первое обращение к упражнению, пробные исполнения,
- «Р» - углубленное разучивание упражнения,
- «О»- освоение упражнения до уровня двигательного навыка,
- «С» - совершенствование и эксплуатация упражнения в практике

4.1.6	Стойка на одной другая вперед, в сторону	Активное удержание свободной ноги в положении не ниже горизонтального.	О С	О С	О С	О С	С							
		Сохранение точной осанки.												
4.1.7	Равновесие на одной ординарное («ласточка»)	Навык удержания устойчивого равновесия со стабильной (произвольной по форме) установкой рук; тело прогнутое(плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы).	П	Р О С	О	О С	С	С	С	С				

4.1.8	Равновесие на одной боковой	Тоже, что п.7.				П Р	Р О С	О С С	О С С	С С			
4.1.9	Равновесие на одной наклонном назад	Навык балансирования с при зрительном контроле.					П О С	Р О С	О С	С С			
4.1.10	Равновесие на одной вверх («вертикальный шпагат») захватом и без захвата	Тоже, что п.7-8. Свободное владение «прямым» шпагатом на основе активной подвижности в суставах					П Р С	Р О С	О С С	О С С	С С		

4.1.13	Из упора присева стойка на голове и руках	Исп. силой и толчком ногами. Опора лбом, кисти слегка супинированные, голова и кисти составляют равносторонний треугольник. Тело умеренно прогнутое.		П	Р О С	О С	С												
4.1.14	Стойка опорой головой ладони и предплечья.	Длительное удержание стойки с прямым телом			П Р О	Р О С	С												

4.1.15	Стойка на руках махом одной толчком другой у	Исп. На полу. Первичный навык балансирования.			П	Р	О												
						О	С												

	опоры или с партнёром	Расстановка кистей – уже ширины плеч. Тело выпрямленное, активно оттянутое, в жестком мышечном»корсете», осанка полуоткрытая. Приподнятая голова, Напряженная шея и сильное прогибание – грубые ошибки.																	
--	--------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

		Навык самостоятельной фиксации (ст. не менее 3 с.)											
4.1.16	Тоже без опоры и помощи	Точный выход в равновесное положение первым же махом толчком Длительное (десятки с) уверенным балансированием			П	Р	О	О	О	С	С	С	С

4.1.17	Из упора присев, толчком стойка на руках с прямыми руками.	Навык быстрого, темпового выхода в стойку с четким выпрямлением рук и всего тела в равновесном положении.						П Р	Р О С	О С	С												
4.1.18	Из упора стоя согнувшись стойка на руках с прямыми руками ноги вместе или врозь («спичак»)	Поочередное полное выпрямление в плечевых и тазобедренном суставе, в ровном темпе, без ускорения во второй части подъема. Одновременное						П Р	Р О С	О С	О С	О С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С	С

		выпрямление в плечах и тазобедренном суставе, с сильным наклоном плечами вперед -ошибка. При исп. ноги врозь разведение ног (точно через стороны) только после полного выпрямления в плечах.										
4.1.19	То же из упора углом, упора высоким углом, упора	Исходные упоры см. в п.4.1.20 Технику подъема в ст. см в Мужских группах п.2.2.4.							П Р О	Р О С	О С	С

		точный доскок ноги вместе, освоение роли балансирующих действий руками											
4.2.2.	Прыжок (соскок) «в глубину» подвесного мостика на мат.	Исп. на базе п.1. Прыжок с с высоты от 30 до 100 см. Четкое мягкое глубокое приземление с фиксацией равновесного положения в приседе.	О С	О С									
4.2.3.	То же, что 4.2.1	3-4 шага разбега, настильный стопорящий наскок с замахом руками, прыжок с махом руками вверх и приземление близко к месту отталкивания.	Р О	О С	С								

4.2.4.	То же с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат.	Исп. на базе п.4.2.2-3. Быстрый разбег с П высоким выпрыгиванием, устойчивым полетом руки вверх, четкое приземление с достаточно мягким (глубоким) доскоком.	с П	Р О С	О С	С								
4.2.5.	То же, что п.4.2.1—4, с поворотом кругом и доскоком.	Четкое приземление с П необходимыми балансирующими действиями в доскоке.	с П	Р О С	О С	О С								
4.2.6.		То же, что п.5.		П	Р	О	С							
	То же, что п.4.2.5, с поворотом на 360°			Р	О С	С								

		головы в гр. и переменах.											
4.3.2.	В положении группировки, лежа на спине, активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад	Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частичном «распускании» и быстрое восстановление гр.) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад).	П Р	Р О С	С								

4.3.3	То же, что в п.4.3.2 до упора присев при движении вперед и до высокого упора (стойки) на лопатках при движении назад.	То же, что п.2.	П	Р О С	О С	С							
-------	---	-----------------	---	-------------	--------	---	--	--	--	--	--	--	--

4.3.4	Из основной стойки, сгибаясь, сед с прямыми ногами и пережат назад до высокого упора (стойки) на лопатках	Владение мягким приходом в сед с упреждающей опорой руками.		П	Р О С	С							
4.3.5	Из стойки на коленях пережат вперед прогнувшись и пережат назад в	Неоднократное повторение пережатов вперед-назад, правильная		П Р	Р О С	Р О	С						

	упор лежа, в стойку на коленях	работа головой в положениях прогнувшись.				С							
4.3.6	Из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо)	Владение быстрым кувырком боком в обе стороны с четкой группировкой в перекате.		П Р	Р О С	С							
4.3.7	Из упора присев и положения «старта	Постановка рук подальше вперед с активным отталкиванием ногами, четкое сохранение	П	Р О	О С	С							

	<p>пловца» длинный кувырок вперед</p>	<p>группировки с захватом до конца упр. При дв. со «старта пловца» - прыжок со взмахом руками вперед.</p> <p>Близкая постановка рук («под себя») во всех случаях - грубая ошибка. Сохранение темпа на продвижение вперед при завершении кувырка в упоре присев.</p>											
4.3.8	<p>То же с серией темповых кувырков.</p>	<p>Каждый кувырок исп. в соответствии с требованиями в п.4.3.7.</p>		П	Р	С							
				Р	О	С							

4.3.9	С прыжка или спада из стойки на руках кувырок вперед с прямыми ногами, встать в основную стойку.	Спад с незначительно согнутым (округленным) телом и энергичным «накатом» вперед; переход к вставанию с выпрямленным телом без потери темпа движения.			П Р О	Р О С	С							
4.3.10	Из седа с прямыми ногами кувырок назад в упор присев	Исп. с темпового наклона вперед с энергичным движением спиной назад. Особо четкий контроль постановки кистей за голову		П	Р О С	О	С							

		<p>пальцами по ходу движения Разворот кистей наружу, опора кулаками приход в упор на коленях - грубые ошибки. Активная опора руками с полным освобождением головы от опоры о мат. Четкое удержание (или восстановление) плотной группировки с захватом голени при завершении упражнения.</p>											
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4.3.11	То же с серией быстрых кувырков назад	В каждом цикле кувырка подчеркнуто активное отталкивание ногами с энергичным движением назад плечами в пережат.		П	П Р О	Р О С	С							
4.3.12	Из стойки «старт пловца» прыжком кувырок вперед в упор присев ноги скрестно, поворот кругом и серия кувырков назад	Сохранение единого темпа в серии, контроль группировки.			П Р	Р О С	О С							

4.3.13	Кувырок назад через плечо и пережат в упор на бедрах или упор лежа.	Исполняется на базе п. 4.3.10. Навык асимметричной работы руками и головой с ее наклоном к плечу. Опора головой о мат - ошибка.			П Р О	Р О С								
4.3.14	Кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись.	При опоре руками за головой - темповое разгибание ногами вверх с полным освобождением головы от возможного касания мата.			П Р О	Р О С								

4.3.15	Кувырок назад в стойку на р. согнутыми и прямыми руками	Исп. из спада в сед (п.4.3.4). При работе с согнутыми руками - точный подворот кистей перед постановкой. При исп. с прямыми руками - навык постановки и разворота кистей.			П	П Р	Р О С	Р О С	Р О С	О С	О С	С	С
4.3.16	На акробатической дорожке с разбега полет-кувырок	Быстрое набегание со взмахом руками вверхвперед; низкое движение руками - грубая ошибка. Полет по высоко-далекой траектории (через			П	Р О	Р О С	О С	О С	С	С		

4.3.17	То же отталкивание с мостика и мини-трампа	Исп. на базе п.4.3.16. Движение по высокой растянутой траектории с открытой осанкой и прогибанием («ласточкой») в высшей точке движения.				П Р	Р О С	О С	О С	С	С		
4.3.18	То же с поворотом на 360°	Исп. на базе п.4.3.16. Владение техникой винтообразующих действий с асимметричной работой руками. Окончание поворота в начале нисходящей ветви траектории.				П	Р О	Р О	О С	О С	С	С	

4.3.19	Рондат (рондат-фляк) и прыжок назад с поворотом кругом в кувырок вперед («собака»)	Требования к траектории, как в 4.3.17. Владение навыком быстрого безопорного поворота кругом в высшей точке полета.						П Р	Р О С	О С	О С	С	С
4.3.20	То же с поворотом на 540°.	Исп. на базе п.19.							П Р	Р О С	О С	О С	С
4.4. Перемахи и круги ногами.													

4.4.1	Из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь в упор лежа сзади	Невысокое движение тазом над опорой, круговое движение прямой ногой без касания пола, приход в конечном положении с прямым телом.		П	Р О	О С	С						
4.4.2	То же согнувшись в упор лежа сзади	Перемах прямыми ногами без касания пола.			П Р	Р О С	О С						
4.4.3	То же в упор углом, упор высоким углом.	Исп. На базе п.4.4.2. Замедленное равновесное движение					П Р	Р О	Р О С	О С	О С	С	С
4.4.4	Из упора лежа круговой перемах	Четкая фиксация конечного положения без опускания таза к				П Р	Р О	О С					

	одной вперед и шпагат и обратно.	полу, голова приподнята					С						
4.4.5	Из упора лежа круговые перемахи одной вперед с	Четкое движение прямой ногой, низкое расположение таза над опорой.			П Р	Р О	О С	С					

	поворотом кругом в упор сзади, то же назад в упор					С							
--	---	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

4.5. Непрыжковые перевороты

4.5.1	Махом одной, толчком другой через стойку на руках полупереворот вперед в «мост»	Исп. на базе п.4.1.3, п.4.1.15. Приход в «мост» замедленный, равновесный, без падения на ноги.		П	П Р О	Р О С	О С	С					
-------	---	--	--	---	-------------	-------------	--------	---	--	--	--	--	--

4.5.2	Из «мостика» полупереворот назад через стойку на руках.	Исп. на базе п.4.1.3, 4.1.16.		П	П Р	Р О	О С	С						
4.5.3	Переворот вперед с попеременной постановкой рук и ног («арабский»)	Единый ритм постановки рук и ног на опору со значительным продвижением вперед. Кисти и стопы последовательно ставятся через равные расстояния.				П Р	Р О С	О С	О С	С				

		<p>Хорошо выражены маховая работа «ведущей» ногой. Со второй половины упражнения и до прихода в конечное положение голова сильно наклонена назад. К.п. – стойка одна впереди на носок руки вверх. Раннее опускание рук и движение головой на грудь – грубые ошибки.</p>											
4.5.4	То же назад	<p>Техн. требования по аналогии п.4.5.3.</p>			П	П	Р	О	С				
						Р	О	С					

4.5.5	То же, что п.4.5.4 в стойке на руках, стоять	Умеренное продвижение назад со своевременным выпрямлением тела и переходом от отрытой осанки к полуоткрытой в стойке на руках				П Р	Р О С	О С	С С				
4.5.6	Из седа в упоре сзади махом одной толчком другой полупереворот назад в или через стойку на руках.	Навык организованной подвижности в плечах и правильной работы кистями на опоре.				П	Р О	О С	О С	С	С	С	
4.6. Перевороты вперед													

4.6.1	С шага и вальсета переворот вперед на две в остановку и с темпом вперед	<p>Навык жесткого стопорящего отталкивания руками с использованием рессорных свойств плечевого пояса, с выраженным вылетом. Приземление в прогнутом положении, голова назад; раннее опускание головы на грудь с поиском «удобного» визуального контроля - грубая ошибка. К.п. - выпрямленная стойка голова и руки вверх.</p>			П	Р О	О С	С	С					
-------	--	--	--	--	---	--------	--------	---	---	--	--	--	--	--

4.6.2	Переворот вперед с поворотом кругом («рондат») и	Исп. с места, с шага, с разбега и вальсета. Навык мощного разгонного движения с полноценным			П	П Р О	Р О С	О С	С	С	С		
-------	--	---	--	--	---	-------------	-------------	--------	---	---	---	--	--

	отскок; отскок с поворотом кругом	использованием маховой работы свободной ногой. Владение правильной закрытой осанкой, техникой разворота и поочередной постановки кистей вдоль основной линии продвижения вперед; владение «смягченной» подстроенной работой											
--	-----------------------------------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>рук на опоре; навык курбетного движения в процессе поворота кругом с заключительным доталкиванием руками. Навык варьирования дальности курбета в зависимости от необходимой и достигнутой скорости продвижения.</p>											
4.6.3	С разбега и вальсета серия переворотов вперед на одну	<p>Навык сочетания отталкивания руками с активной маховой работой свободной ногой. Приходы на одну со значительным выведением свободной</p>				П Р О	Р О С	О С	С	С			

		ноги вперед. Навык исполнения серии переворотов с быстрым продвижением вперед, «вход», без задержек при переходе от одного перев. к другому.											
4.6.4	Переворот со сменой ног по отдельности и в сериях	Исп. на базе п.4.6.1. Активное движение маховой ногой с выраженным подлетом при смене ног				П Р	Р О С	О С	С С				

4.6.5	С разбега переворот с двух на две и серия переворотов вперед.	Навык исп. темпового соединения переворотов наращиванием и сохранением высокой скорости продвижения вперед с мощными толчковыми действиями.				П	Р О	О С	О С	О С	О С	С	С
4.6.6	Переворот вперед – полет-кувырок, то же с поворотом на 360 в кувырке.	Исп. на базе п.4.6.5 и п.4.3.16, 4.3.18.				П	П Р О	Р О С	О С	О С	О С	О С	С

4.7. Перевороты и темповое сальто назад.

4.7.1	Из стойки на руках активный полупереворот назад и отскок («курбет»)	Исп. С темповыми замахами ногами в начале падения назад из стойки. Активное отталкивание прямыми руками за счет действий в плечевом поясе.			П Р	Р О С	О С							
4.7.2	С места переворот назад («фляк») и темповой отскок.	Минимальное необходимое по высоте движение с правильной постановкой кистей и активным продвижением назад в обеих частях упражнения. Навык перевода головы вперед с началом курбета,			П Р	Р О С	О С	С						

4.7.3	То же и серия ускоренных переворотов (базовый навык)	<p>Исп. на базе п.4.7.1. Исп. не менее 3-4 низких переворотов с подчеркнуто коротким курбетом «под себя»; высокое выпрыгивание назад с «падением» на руки - грубейшая ошибка. При отталкивании руками на высокой скорости допустимо их легкое амортизационное сгибание. Установка кистей - анатомически (индивидуально) удобная, но без сильного их разворота</p>				П Р	Р О	О С	О С	О С	С	С	С
-------	--	---	--	--	--	--------	--------	--------	--------	--------	---	---	---

4.7.4	С шага и разбега вальсет – рондат – серия переворотов вперед.	Исп. на базе п.4.7.2. Навык варьирования скорости продвижения по дорожке в зависимости от задачи упражнения.				П Р	Р О С	О С	С	С				
4.7.5	Полупереворот назад с поворотом кругом – полупереворот вперед.	Быстрый низкий полупереворот назад с активной стопорящей постановкой рук для отталкивания и полупереворот вперед с выраженным подлетом.				П	Р О С	О С						
4.7.6	То же с поворотом кругом во второй части	Сохранение единого высокого темпа в обеих частях упражнения с сохранением					Р О	О С	С					

		возможности активного продолжения связки.											
4.7.7	Полупереворот назад с поворотом на 360 – полупереворот назад	Несколько увеличенное по высоте (в сравнении с базовым фляком) выпрыгивание, предельно быстрый поворот.					П Р О	Р О С					

4.7.8	Темповое сальто назад с места с помощью и самостоятельно.	Низкое движение по схеме переворота назад (п.4.7.2)				П	П Р	Р О С	О С	С			
4.7.9	Рондат – фляк – темповое сальто, серия темповых сальто с отскоком.	Технические требования как в п.4.7.3.					П	Р О С	О С	С	С	С	С

4.8. Сальто назад

4.8.1	Сальто назад с места	<p>Демонстрация основных технических компонентов правильной подготовка с замахом («без подпрыжки») высокий мощный взмах руками синхронно с отталкиванием, позднее (только после полного выталкивания) взятии плотной группировки с захватом за голени, ранняя разгруппировка с приходом на ноги «в рост», руки вверх.</p> <p>Навык управления горизонтальным</p>			П	П Р	Р О С	О С	С	С	С	С	С
-------	----------------------	--	--	--	---	--------	-------------	--------	---	---	---	---	---

		смещением: исполнение («по заказу») точно на место отталкивания («стопы в стопы»), или с заданным смещением назад-											
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

		вперед (в последнем случае с необходимым «стрикосетом»).											
4.8.2	Рондат – сальто в группировке.	Исп. с места, с шага, с короткого разбега. Модельное сальто с хорошо выраженного стопорящего отталкивания, мощным махом руками вверх-назад, высоким полетом			П	П Р	Р О С	О С	С	С	С	С	С

		полураскрытом положении с минимальным смещением назад.											
4.8.3	Рондат – фляк (фляки) – сальто выпрямившись («профилирующий» прыжок для сальто назад).	Исп. с нескольких шагов разега и с места. Нарщивание скорости к концу соединения. Высокодальный полет с прямым телом (с появлением эффекта «вокруг плеч»), руки свободно сведены над головой; раннее опускание рук к тазу – грубая ошибка. Отсутствие значительного сгибания тела при				П	Р	О	О	С	С	С	С
						Р	О	С	С				
							С						

4.8.4	Сальто сгибаясь-разгибаясь или «затяжное» сальто	Владение навыком высокодалекого полета с активным ограничением вращения по сальто без потери мощности движения. В сальто сгибаясь-разгибаясь демонстрация четкой «складки» в полете, в затяжном -долгое удержание прямого положения в полете с нарочито поздней группировкой.					П Р О	Р О С	С					
-------	--	---	--	--	--	--	-------------	-------------	---	--	--	--	--	--

4.8.5	Сальто выпрямившись с поворотом на 360 («профилирующий» прыжок для сальто назад с поворотом).	Исп. на базе 4.8.3. Быстрый компактный поворот после полного отрыва от опоры, на вершине траектории, выраженная фаза движения без поворота перед приземлением. Ранний					П Р	Р О С	О С	О С	С	С	С
-------	---	---	--	--	--	--	--------	-------------	--------	--------	---	---	---

		поворот со «скручиванием» тела на опоре - ошибка.											
4.8.6	То же с поворотом на , 720°	Исп. на базе 4.8.5. Окончание полного поворота до приземления.					П Р	Р О	О С	С	С	С	С

4.8.7	Сальто с поворотом кругом и на , 540° в переход на одну ногу.	Исп. на базе 6.8.6-7, но с более низким настильным полетом при сохранении быстрого горизонтального смещения (в пробежку).						П Р	Р О С	О С	С	С	С
4.8.8	Двойное сальто («про-филирующее» для двойных сальто)	Исп. на базе 6.8.4. Отход вверх-назад с полным активным выпрямлением («отбивом») без раннего группирования, с последующей полугруппировкой и возможностью					П	П Р	Р О С	О С	С	С	С

		<p>усложнения упражнения поворотами. Раскрытие перед приземлением - не позднее положения лицом вниз перед доскоком.</p>											
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4.8.9	То же согнувшись	<p>Исп. на базе 4.8.9 с неплотным сгибанием в полете. Обязательно частичное выпрямление тела перед приземлением. Доскок без раскрытия в положении согнувшись - ошибка.</p>						П Р	Р О С	О С	С	С	С
-------	------------------	--	--	--	--	--	--	--------	-------------	--------	---	---	---

4.8.10	То же, что 4.8.9, с поворотом на 360°	Поворот компактным движением в полугруппировке или при быстром раскрывании.						П Р	Р О С	О С	О С	С	С
4.8.11	Двойное сальто выпрямившись	Высшая форма базового двойного сальто. Осваивается на базе 4.8.9. Отталкивание на высокодалекий отход без сильного стопорения и «сваливания» плечами назад; низкое сальто по типу темпового -грубая						П	Р О	О С	О С	О С	С

		ошибка. Вращение по сальто в прямом или слегка прогнутом положении; перед приземлением легкое сгибание с полузакрытой осанкой.											
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4.9. Сальто вперед

4.9.1	С разбега отталкиванием с мостика сальто в группировке	Исп. махом рук с низувперед-вверх. Владение коротким ускоренным набеганием со стопорящим отталкиванием. Положение тела при			П	Р О	О С	С	С				
-------	--	--	--	--	---	--------	--------	---	---	--	--	--	--

		<p>отталкивании</p> <p>вертикальное, голова в прямом положении. Раннее «сваливание» вперед со сгибанием тела - грубейшая ошибка. Группировка в полете неполная, с ранним раскрытием. Высокая траектория, сокращенная по горизонтали с приходом «в рост».</p>											
4.9.2	<p>То же на помосте, дорожке («профилирующий» прыжок для сальто вперед)</p>	<p>Основные требования те же, что в 4.9.1. Исп. с сокращенного разбега, с шага. Навык исполнения в</p>				П	Р	О	С	С	С	С	С
						Р	О	С					
						О	С						

		остановку и с сохранением продвижения вперед, «в пробежку».											
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

4.9.3	То же разными «темпами»	Владение сальто махом рук (кроме «темпа» в 4.9.1) «изза головы», махом рук вниззад- вверх, «за спину».					П Р О	Р О С	О С	С	С	С	С
4.9.4	То же, что 4.9.2-3, согнувшись	Исп. на базе 4.9.2-3 с неплотным сгибанием					П Р	Р О С	О С	С	С	С	С
4.9.5	То же, что 6.9.2, 6.9.4, на одну	Исп. на базе 6.9.2, 6.9.4 с сохранением быстрого движения				П Р	Р О С	О С	С	С	С	С	С

		вперед, «в пробежку» или с рондато.											
4.9.6	С разбега переворот и сальто вперед в группировке, согнувшись	Сохранение единого ритма соединения, отталкивание на сальто без задержки ног на опоре и без «сваливания» вперед.					П Р	Р О С	О С	О С	О С	С	С

4.9.7	То же и сальто прогнувшись	Отход на сальто с легким сгибанием и последующим прогибанием тела.					П Р О	Р О С	ОС	ОС	ОС		С
-------	-------------------------------	---	--	--	--	--	-------------	-------------	----	----	----	--	---

4.9.8	То же, что 6.9.6-7, и сальто с поворотами на 180-540° в остановку и в переход	Начало поворота - от разгибания при переходе в полет. При исп. в переход добавочное вращение по сальто и движение «в ход».					П Р	Р О С	О С	О С	О С	О С	С
4.9.9	С разбега связка 2-3 последовательных сальто	Сохранение быстрого темпа и активного перемещения и вращения вперед.					П Р	Р О С	О С	С	С	С	С
4.9.10	С разбега, наскоком на трамплин, мостик двойное сальто вперед	Исп. в полугруппировке.					П	Р О	О С	О С	С	С	С

4.9.11	Переворот вперед двойное сальто вперед	Исп. на базе 4.9.7.							П	Р	О	О	С	С
4.9.12	То же с полуторным сальто вперёд в кувырок	Исп. на базе 4.9.11 и 4.3.16.								П	Р	О	О	С
4.9.13	С шага маховое сальто	Высокий подлет после мощного взмаха ногой и его торможения. Мах ногой исп. с приподнятым положением плеч,					П	Р	О	С	С	С		

		пояса; сильный наклон туловищем к опорной ноге - ошибка.											
4.9.14	То же с поворотом кругом	Поворот во второй части сальто, приход на опору без сильного наклона вперед.					П Р О	Р О	О С	С	С		
4.10. Сальто типа «твист» и «колпенское».													
4.10.1	Рондат - фляк - твист согнувшись	Ранний поворот кругом и сальто вперед с незначительным сгибанием и приходом в «пробежку» (6.9.5).					П	П Р	Р О С	О С	С	С	С

4.10.2	То же с поворотом кругом и на 540° в сальто вперед	Поворот от разгибания в начале сальто вперед, далее поворот в положении, близком к прямому.					П	П Р О	Р О О	С	С	С	
4.10.3	То же, что 4.10.1, с двойным сальто вперед	Исп. на базе 4.10.1 и 4.9.10.						П	Р О	О С	О С	С	С
4.10.4	Рондат (фляк)-отскок назад с поворотом кругом и сальто вперед прогнувшись с разведением ног в	Приход в прогнутом положении, голова приподнята. Исп. в остановку и с продвижением вперед.				П	П Р	Р О С	О С	С	С		

	передне-задней плоскости на одну («колпинское»)												
4.11. Перевороты и сальто боком													
4.11.1	С шага переворот влево и вправо начальным движением вперед и в сторону	Исп. с равномерной постановкой рук и ног точно на одной линии, с хорошо выраженным махом одной и толчком другой, с активной опорой руками. Конечное положение -стойка ноги врозь руки вверх. Отклонение от прямой осанки и приход в стойку с сомкнутыми ногами - грубая		П Р О	Р О С	С							

		ошибка.											
4.11.2	С шага, короткого разбега серия темповых переворотов боком	Быстрое продвижение без потери темпа в соединениях.		П Р	Р О	С							
4.11.3	Переворот боком замедленный	Исп. с четким демонстрационным обозначением каждой фазы постановки рук и ног и отталкивания ими.			П	Р О С	О С	С					

4.11.4	То же, что 4.11.1 и 4.11.3, с поворотом кругом в стойке на руках	То же, что 4.11.3.				П Р	Р О	О С	С				
4.11.5	С шага сальто боком	Исп. в «разорванной» группировке, в стойку ноги врозь руки в стороны.				П	Р О	О С	С	С	С	С	
4.11.6	Рондат - фляк - сальто боком согнувшись ноги врозь	Поочередная постановка ног в приземлении в ст. ноги врозь руки в стороны.					П Р	Р О С	О С	С	С	С	С

4.11.7	Темповые перевороты сальто боком	и Исп. на базе 4.11.2 и 4.11.5.					П Р	Р О С	О С	С	С	С	С
4.12. Базовые комбинации прыжков.													
4.12.1	Рондат - фляк - сальто назад выпрямившись	См. 4.8.3.					П	Р О С	О С	С	С	С	С
4.12.2	Рондат - фляк - темповое сальто назад -фляк - сальто назад («окрошка»)	Наращивание и сохранение высокой скорости продвижения до конца комбинации. Потеря скорости в середине комбинации или к ее концу - грубая ошибка. Вариативное					П Р	Р О С	О С	О С	С	С	С

		<p>выполнение отталкивания в первом фляке, темповом сальто (с курбетом «под себя») и в последнем фляке (стопорящий курбет). Навык коррекции скорости продвижения по комбинации в зависимости от ее конкретного хода. Финальное сальто – по выбору.</p>											
4.12.3	<p>Рондат - фляк - сальто назад выпрямившись фляк - сальто</p>	<p>Навык выполнения срединного сальто без явной потери скорости и утрированного</p>					П	Р	О	О	О	С	С
							Р	О	С	С	С		
								С					

		стрикоссата; быстрое восстановление скорости в случае ее падения в середине комбинации.											
4.12.4	Рондат (фляк) - серия 2-3 сальто прогнувшись в темп	Требования к сальто прогнувшись, как в 4.12.3.						П	Р О С	О С	О С	С	С
4.12.5	То же с двойным сальто в середине	То же, что 4.12.4.						П	Р О С	О С	О С	С	С

4.12.6	Рондат - фляк - полпируэт (полтора пируэта) в переход - рондат -фляк - сальто	То же, что в 4.12.2-3.								П	П Р	Р О С	О С	С
4.12.7	Сальто вперед (твист) на одну в переход рондат...	Навык перехода к рондату без потери темпа.				П Р	Р О С	О С	С	С	С	С	С	С
4.12.8	Переворот вперед - сальто вперед (полет-кувырок)	Сальто исп. на параметрах, соответствующих базовому прыжку (4.9.2).					П Р	Р О С	О С	С	С	С	С	С

4.12.9	Переворот вп. - сальто вп. с поворотом кругом - фляк (темповое сальто).	Сохранение высокого темпа, достаточного для мощного продолжения связки.						П Р	Р О С	О С С	О С С	С	С
4.12.10	Переворот вперёд - сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 360° сальто вперед.	То же, что 4.12.9.							П Р О	Р О С	О С	С	С
4.12.11	С места и в темповых соединениях: сальто назад - сальто вперед	Навык точной организации прихода для отталкивания «в одно касание» с последующим противовращением.						П Р	П Р О	Р О С	О С	С	С

5. Хореографическая подготовка.

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.

В классическом танце условно выделяются две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные).

Подготовительные упражнения содействуют освоению техники классического танца и основных, сложных движений, определяющих содержание классического балета. Это - приседания (плие); выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпль); выставление ноги на носок с одновременным полуприседом на опорной (батман тандю сутеню); выставление ноги с последующим приседом на двух (батман тандю деми плие); малые махи (батман тандю жэтэ); резкое сгибание и разгибание голени (батман фрапэ); махи (гран батман жэтэ) и др.

Основные упражнения включают в себя равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Джазовый танец, как и одноименная музыка, - негритянского происхождения. Это элемент национальной культуры американских негров, сформировавшийся на основе африканских танцев. Популярность джазовой музыки и танца привела к возникновению системы джазовой танцевальной подготовки. В 1915 г. в США Р. Денис и Т. Шейн основали школу, в которой обучали джазовому танцу. Из выпускников этой школы большую известность приобрела Марта Грехм. Ее танцевальная система оказала большое влияние на классический танец, современный модерн-танец, пантомиму, а также отразилась на оздоровительных формах физического воспитания. В частности, современные виды аэробики (джаз, фанк, афро и др.) помимо традиционных гимнастических средств и элементов базовой аэробики широко используют движения джазового танца.

Специфика джазового танца определяется принципом полицентрики полиритмики, отличающим его от европейского танца. Для последнего характерен «центральный контроль» за телом, который требует от танцора удержания туловища выпрямленным, закрепощенным, с повышенным тонусом мышц брюшного пресса и

ягодичных мышц. Это позволяет уверенно выполнять вращения, удерживать равновесие, создает предпосылки для чистоты и точности движений. В противовес этому движения в джазовом танце выходят как бы из различных центров, части тела двигаются «независимо друг от друга», часто с одинаковыми скоростями и амплитудой, что требует особенно высокой координации движений, умения изолированно управлять мышцами и вовлекать в движение «отдельные» части тела. Многие движения джазового танца направленные на освоение полицентрики, удобно выполнять в положениях сидя, в седе скрестив ноги, с изолированными движениями туловища. Для этого танца характерны также движения в партере - в упорах сидя и т.п. Специфика джазового танца определяет и необычность техники выполнения, казалось бы, привычных движений, придавая им особую, «джазовую» стилистику.

Народно-сценический и современный танец вносят в подготовку гимнастов большое стилевое, художественное разнообразие, помогают раскрыть индивидуальность спортсменки, развить свободу движений, непосредственность и легкость исполнения, обогатить пластический язык вольных упражнений.

Партерная хореография представляет собой стилизованные движения классической хореографии, необычность которых обусловлена исходным положением движения. Это положения лежа на спине, животе, в седах, упорах. Многие элементы партерной хореографии выполняются в соединениях с общеразвивающими упражнениями на силу, гибкость, элементами активной (динамической) йоги, «системы Пилатеса». Положительной стороной партерной хореографии является возможность уменьшить статическую и динамическую нагрузку на опорные звенья, в первую очередь, на стопы, спину. Это особенно важно при работе с большими нагрузками, которые в обычных условиях приводят к переутомлению мышц стопы, к перегрузкам позвоночного столба, болям в области большого пальца, к разрастанию косточки у большого пальца, плоскостопию. При переводе упражнений в партер уменьшаются боли в области спины, уменьшается риск получения травм, плоскостопия.

Основными *средствами партерной хореографии* являются:

- стилизованные движения классической хореографии: деми и гран плие в положении лежа на спине, ноги вверх, пассе сидя, лежа, гран батман жэтэ и его разновидности и др.;

- хореография модерн и джазового танца;

- некоторые движения гимнастики йоги, в особенности активной йоги (power joga);

- силовые упражнения фитнес-гимнастики (упражнения для мышцы брюшного пресса, спины и пр.) или т.н. общеразвивающие упражнения. Они выполняются как без отягощения, так и со свободными отягощениями резиновым эспандером. Упражнения исполняются под музыку, по возможности - с учетом стилистики, принятой в гимнастике;

- упражнения на растягивание (статического и динамического характера); - элементы «системы Пилатеса», которые носят характер общеразвивающих упражнений, но отличаются от них техникой выполнения и методикой проведения.

Партерная хореография может проводиться в форме как самостоятельного занятия, так и составлять часть урока смешанного типа в его конце или даже в начале, заменяя при этом упражнения у опоры.

В партерной хореографии используется большое количество упражнений на силу, требующих соблюдения следующих *правил и рекомендаций*:

- необходимо обращать внимание на *ритм и координацию движений и дыхания*; фазы мышечного напряжения должны в данном случае сопрягаться с выдохом, за исключением упражнений, выполняемых на животе;

- *дозировка*: каждое силовое упражнение выполняется 8-12 раз (одна серия); возможно выполнение от одной до четырех серий упражнения;

- упражнения выполняются с учетом *принципа симметрии* (с одной потом с другой ноги или руки, в обе стороны);

- начинать тренировку следует с *посильной нагрузки*, чтобы не вызывать чрезмерную боль в мышцах;

- нагрузка и трудность упражнений *увеличиваются постепенно* за счет количества повторений, серий, усложнения исходного положения, величины

отягощений, типа эспандера. В партерной хореографии применяются пять типов эспандеров различной жесткости: желтого цвета - очень легкий, светлозеленый - легкий, розовый - средний, фиолетовый - тугой, красный - очень тугой.

Практический материал по хореографической подготовке для групп начальной подготовки.

Элементы классического танца (у опоры).

1. Батман тандю жэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.
2. Батман тандю жэтэ пуанте.
3. Гран батман жэтэ - высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

Движения свободной пластики.

1. Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах.
2. Наклоны назад, наклоны назад с деми плие.
3. Прямая волна вперед лицом к опоре.
4. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.

Партерная хореография.

1. Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.
2. В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп.
3. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.
4. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.
5. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки.
6. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя.
7. То же поочередно правой, левой стопой.

8. То же, но в положении лежа на спине.
9. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх.
10. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги.
11. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги.
12. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.
13. В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положении (пассэ).
14. То же, но в упорах на предплечьях.
15. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной);-
16. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо.
17. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом.
18. То же, но упражнения выполняются в седе - прямые ноги вперед, в стороны.
19. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга.левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.
20. В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре.
21. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу.
22. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).

23. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.

24. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги.

25. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.

26. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.

28. То же, но в положении лежа на спине.

29. 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.

30. 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).

31. Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.

32. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье. 33. В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

Элементы историко-бытового и современного танца.

1. Приставные, переменные шаги.

2. Шаги галопа вперед, в сторону, назад.

3. Шаги польки вперед, в сторону, назад.

Равновесия, повороты, прыжки.

1. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад.

2. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе.

3. 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.

Хореографические упражнения на бревне.

1. Ходьба на всей стопе с носка с продвижением вперед, назад; шаги галопа, польки.
2. Деми плие, гран плие, батман тандю, гран батман жэтэ.
3. Равновесия на двух ногах на полупальцах, на одной, другая вперед, в сторону, назад.
4. Повороты. Повороты на двух ногах на 180° на конце, середине бревна.

Практический материал по хореографической подготовке для групп учебно-тренировочного этапа.

Элементы классического танца. Изучение IV и V свободных позиций ног, I, II выворотных.

Упражнения у опоры.

1. Деми плие, гран плие с движениями руками по основным позициям рук.
2. Различные сочетания батман тандю и батман жэтэ, выполнение движений в различном ритмическом сочетании.
3. Освоение батман фраппэ, батман фондю, рон де жамб пар терр, батман тандю жэтэ пуантэ, положение рассэ, батман дэвлоппэ, гран батман жэтэ рассэ, гран батман жэтэ руанте.
4. Растяжки в положении лицом в опоре: свободная нога в сторону, к опоре, нога вперед, то же в сочетании с полуприседами, наклонами вперед.
5. Подготовительные упражнения для освоения поворотов - деми плие на одной, другая в сторону, подъем на полупальцы опорной одновременно выпрямляя опорную и сгибая свободную в положение пассэ.
6. Освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры - лицом к опоре.
7. Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями.

Упражнения на середине.

1. Различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки.

2. Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами.
3. Элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми плие, гран плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением.
4. Поворот с наклоном туловища вперед («солнышко»).
5. Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, перекидной прыжок, прыжок шагом в аттитюде, прыжок шагом кольцом, перекидной прыжок.
6. Выполнение серии прыжков с поворотом.
7. Прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в «шпагаты».
8. Прыжки шагом с поворотом.
9. Свободная пластика и движения в стиле модерн.
10. Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные).
11. Взмахи руками в стороны-кверху.
12. Волны туловищем вперед из различных и.п. лицом к опоре, боком к опоре.
13. Волны в стороны лицом к опоре.
14. Обратная волна туловищем.
15. Целостные волны, целостные взмахи.
16. С расслаблением переход в упор на колене, в падение вправо, влево, в сед на пятку.
17. Партерная хореография.
18. Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие.
19. Лежа на спине ассэ выворотное-невыворотное.
20. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая-разгибая ногу (через ассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.

21. 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.
22. 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.
23. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая невыворотно.
24. В положении лежа на боку рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой.
25. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола.
26. Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).
27. В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед.
28. Сед одна нога вперед (выворотно), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотно). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотном положении.
29. Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.
30. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс).
31. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать 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 рассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п.
32. 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.

33. Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой.

34. То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки.

35. В упоре присев одна согнута, другая прямая в сторону. Махи прямой ногой в сторону.

36. Лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой.

37. То же, но с упором ладонью (рука прямая).

38. В седе ноги врозь, поднять одну ногу вперед-в сторону, опустить в и.п. То же другой.

39. Сед ноги врозь, руки к плечам. Согнуть ногу вперед, достать локтем разноименной руки голень ноги, вернуться в и.п.

40. Сед на бедре одной, другую в сторону невыворотом. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотом, вернуться в и.п.

41. Сед на бедре, одноименная нога согнута в выворотном положении и лежит на полу, другая согнута невыворотом. По дуге разогнуть доги вперед-в стороны (сед ноги врозь с опорой руками сзади). Сгибая ноги, перейти в сед на другое бедро. Всеобразные движения ногами.

42. Сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в и.п.

43. То же, но без опоры руками о пол, руки вперед.

44. Лежа на спине ноги вверх. Движения ногами в стороны - вместе.

45. То же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в и.п.

46. 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.

47. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).
48. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.
49. Лежа на животе поднять одну назад пяткой вверх, то же с другой.
50. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.
51. Лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо.
52. Лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и прогнуться, покачивание вперед-назад.
53. Лежа на животе согнуть выворотню одну ногу (пассэ), то же с Другой.
54. То же, но сгибать в выворотню положение одновременно обе ноги.
55. То же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову назад, руки назад (с сильным прогибом).
56. Лежа на животе, согнутые ноги лежат на полу (бедрa в стороны, голень и бедро под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад - смотреть на пятки ног).
57. То же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад.
58. То же, но руки вверх (в случае затруднения - с помощью партнера), удерживать положение 4-8 счетов.
59. 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.
60. Лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх-назад (кольцо Двумя).
61. Лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны): под. нять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину, поднять, опустить в и.п. То же другой.
62. Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быстрые скрестные махи ногами.

63. В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.

Историко-бытовой и народный танец.

1. Ча-ча-ча, мамбо.
2. Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону.

Танцевальные шаги в стиле диско, джайв, рок-н-ролла. Джазовый танец.

1. Освоение основных позиций рук джазового танца.
2. Наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы параллельно).
3. Изолированные движения плечами: вверх-вниз - поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной.
4. Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу.
5. То же тазом. Восьмерка тазом.
6. Батман тандю вперед в сторону, назад, крестом.
7. Батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом.
8. Гран батман жэтэ с согнутой ногой вперед, назад, в сторону, крестом.
9. Гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами.
10. Основные джазовые шаги: на всей стопе, на полупальцах, с движением таза, па-де-буре в стороны.
11. Танцевальные соединения на 32, 64 счета.

Равновесия, повороты, прыжки.

1. Равновесия нога вперед, с удержанием руками.
2. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой.
3. Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад.
4. Повороты: шэнэ в быстром темпе;
5. Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассэ на 360, 540°.
6. Поворот махом ноги вперед, назад.
7. То же в равновесие на всей стопе.

8. Повороты махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа- 9. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземление на одну, другая назад, вперед, в сторону).
10. Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока.
11. Прыжок шагом с разбега.
12. Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360°.
13. Прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180, 360°.
14. «Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной.
15. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди.
16. То же с падением в упор лежа.
17. Прыжки махом ноги с поворотом кругом.

Хореографические упражнения на бревне.

1. Выполнение элементов классического танца на месте, на середине бревна.
2. Различные сочетания из ранее пройденных элементов.
3. Повороты на 180, 360°, свободная нога в положении пассе (невыворотно или выворотно).
4. Повороты махом ноги вперед с поворотом кругом.
5. То же с падением в положение лежа.
6. Повороты махом ногой назад.
7. Прыжки толчком двух ног по классическим позициям (невыворотным).
8. Вертикальные прыжки, прыжки согнув ноги, «казачок», прыжки ноги врозь, шагом.
9. Движения руками по классическим позициям, движения со свободной пластикой (волны руками, туловищем, упражнения на расслабление (из стойки на высоких полупальцах переход в упор присев).
10. Сочетания элементов хореографии с акробатическими движениями.

Практический материал по хореографической подготовке для групп этапа совершенствования спортивного мастерства.

Классический танец. У опоры:

1. Различные сочетания из пройденных элементов.
2. Сочетания движений у опоры с поворотами.
3. Упражнения типа адажио, включающие упражнения на растягивание и равновесие.

На середине: различные соединения из пройденных элементов. Партерная хореография.

1. «Шпагат» правая (левая) впереди с различными движениями рук и туловища: разноименная рука на полу, другая вверх.
2. Наклоны вперед, назад (рукой тянуться к пятке).
3. То же, но с другой руки (разноименной); в исходном положении обе руки вверх.
4. Наклон вперед, захватить руками ногу, перекат в сторону кругом вновь в положение «шпагата».
5. Лежа на боку махи в «шпагат» (нижняя нога вперед, верхняя - назад) и наоборот.
6. 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.
7. В седе с опорой руками сзади, повороты таза направо, налево.
8. Из упора лежа сзади повороты таза направо, налево.

Народный, современный и историко-бытовой танец.

1. Элементы латиноамериканских танцев: сальса, меренга.
2. Хип-хоп, фанк.

Упражнения на бревне.

Совершенствование пройденных движений.

1. Выполнение соединений из прыжков, поворотов, равновесий.
2. Тренировка поз и остановок в стиле джазового и современного танца.

Психологическая подготовка.

Успешное выступление в соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической и тактической подготовленности спортсмена, но и от его психологической готовности. Чтобы реализовать в полной мере свои физические, технические и тактические способности, навыки и умения, а кроме того, вскрыть резервные возможности как обязательный элемент соревнования, гимнасту необходимо психологически готовиться к определенным условиям спортивной деятельности. Психологические особенности соревнований, закономерности, причины и динамика предсоревновательных состояний определяют высокие требования к психике спортсмена. Все то, что было отработано и накоплено в процессе обучения и тренировок в течение месяцев или лет, может быть растеряно в считанные минуты, а порой и секунды перед стартом или в ходе спортивной борьбы. Поэтому следует помнить, что психологическая подготовка спортсмена к соревнованиям есть важный и обязательный элемент обучения и тренировки.

Психика, сознание и личностные качества человека не только проявляются, но и формируются в деятельности. Соревновательная деятельность – это особый вид деятельности человека, который может осуществляться только при определенных условиях: соревнования должны быть соревнованиями.

Естественно, что лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент надежности спортсмена. Но каждое соревнование – это и разрядка накопленного нервно-психического потенциала и нередко причина значительных физических и духовных травм. К тому же, участие в соревнованиях это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена.

Следовательно, организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование свойств и качеств личности и психических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. Ее целью необходимо считать адаптацию к соревновательным ситуациям, совершенствование и оптимизацию реактивности

отражения и ответной реакции на специфичные экстремальные условия деятельности.

В спорте существует понятие «классификация соревнований», которая предусматривает их разделение по видам: чемпионаты, первенства, кубковые соревнования, классификационные, отборочные, предварительные и т.п.

Уровень соревнований оказывает значительное влияние на психику спортсмена, что, в свою очередь, требует определенной степени психологической готовности. Поэтому на практике осуществляются два типа психологической подготовки спортсменов к соревнованиям: общая и специальная к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка тесно связана с воспитательной и идейной работой со спортсменами. Особенно это относится к формированию идейной убежденности, воспитанию свойств личности. В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия, направленные на формирование спортивного характера. Спортивный характер – это важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он понастоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

Основные критерии спортивного характера:

- стабильность выступлений на соревнованиях;
- улучшение результатов от соревнований к соревнованиям;
- более высокие результаты в период соревнований по сравнению с тренировочными;
- лучшие результаты, чем в предварительном выступлении.

Психологическая готовность спортсмена к соревнованиям определяется:

- спокойствием (хладнокровием) спортсмена в экстремальных ситуациях, что является характерной чертой его отношения к окружающей среде (к условиям деятельности);
- уверенностью спортсмена в себе, в своих силах как одной из сторон отношения к себе, обеспечивающей активность, надежность действий, помехоустойчивость;

- боевым духом спортсмена. Как и отношение к процессу и результату деятельности, боевой дух обеспечивает стремление к победе, т.е. к достижению соревновательной цели, что способствует раскрытию резервных возможностей.

Единство этих черт спортивного характера обуславливает состояние спокойной боевой уверенности.

Процесс воспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов.

Общим принципом методики психологической подготовки спортсмена является воздействие как на сознание, так и на подсознание. Методы и психопедагогические мероприятия должны использоваться с учетом уровней воздействия на организм и поведение человека.

1. Лекции и беседы направлены на психологическое образование спортсменов. Их содержание должно включать в себя: объяснение особенностей психических состояний, характерных для спорта; обучение специфическим приемам, поведенческим актам и т.п. Следует помнить, что основным методом воздействия на сознание спортсмена является убеждение.

2. Беседы с другими людьми при спортсменах. Содержание бесед косвенно направлено на спортсмена. В данном случае основной метод воздействия – косвенное внушение.

3. Гетеротренинг (сеанс обучения аутогенной тренировке). В состоянии расслабления спортсмены изучают и повторяют специально разработанные формулы самовнушения.

4. Внушенный отдых. Спортсмену внушается покой, отдых в состоянии полного расслабления при ощущении приятной тяжести тела и тепла в мышцах. В состоянии полудремоты он воспринимает словесные формулы (не повторяя и не противодействуя, не напрягаясь и не отвлекаясь). Метод воздействия – внушение, воздействие на сознательный и подсознательный уровни.

5. Внушенный сон (гипноз) с сохранением высокой восприимчивости спортсмена к тому, что говорит ведущий. Воздействие на подсознание. Метод – императивное внушение.

6. Аутотренинг. Самостоятельное, без посторонней помощи использование заранее подготовленных или изученных ранее внушений в состоянии глубокого расслабления. Целью является перевод внушений в самовнушения, совершенствование механизмов саморегуляции. Метод самовнушения.

7. Размышления и рассуждения. Это способы перевода внушений в самовнушения, но только методом самоубеждения.

Комплексное использование данных методов совершенствует систему саморегуляции спортсмена. В последующем (в период соревнований) это облегчает работу саморегуляторных механизмов сознания, так как снижается негативное влияние подсознания.

2. Процесс самовоспитания в структуре общей психологической подготовки спортсменов

Процесс воспитания будет мало эффективным, если спортсмен не занимается самовоспитанием.

Побуждение к самовоспитанию осуществляется через обучение приемам саморегуляции. Некоторые из приемов очень простые. Их необходимо просто запомнить и применять в нужный момент. Эти способы саморегуляции называют отключение и переключение. Регулирующую функцию здесь выполняют образы отражаемого и отношение к ним, которые сложились у спортсмена. Доминантный очаг уменьшается в результате создания нового очага возбуждения при сосредоточении на каких-то объектах внешнего мира. Эффективность снижения напряженности будет тем выше, чем привлекательнее объект наблюдения. Цель отключения и переключения состоит в том, чтобы спортсмен осуществлял длительное удержание направленного сознания в русле, далеком от травмирующей ситуации. В данном случае приемы саморегуляции базируются на отражении спортсменом (основной функцией сознания является отражение) окружающего материального мира.

Существуют способы саморегуляции, связанные с отражением своего физического «Я». Они в наибольшей мере насыщены специальными приемами.

1. Контроль и регуляция тонуса мимических мышц.

Этот прием требует специальной тренировки. Наибольший эффект достигается, если в процессе овладения данным приемом спортсмен проверяет и закрепляет его в разнообразных жизненных ситуациях. Основным из критериев овладения этим приемом саморегуляции является способность ощущать свое лицо в виде маски (отсутствие мышечного напряжения).

2. Контроль и регуляция мышечной системы спортсменов.

Психическая напряженность всегда вызывает ее избыточное напряжение. Тренировка в расслаблении мышц осуществляется с помощью словесных самоприказов, самовнушений, способствующих сосредоточенности сознания на определенных группах мышц.

3. Контроль и регуляция темпа движений и речи.

Эмоциональная напряженность, наряду с мышечной скованностью, выражается в повышении привычного темпа движений и речи, при этом спортсмен начинает суетиться, беспричинно торопиться. В этом случае управление своим состоянием сводится к стремлению избавиться от суетливости, наладить четкий ритм своей деятельности, исключить необходимость спешки.

4. Специальные дыхательные упражнения.

Спокойное, ровное и глубокое дыхание способствует снижению напряжения. Усвоенное и хорошо закрепленное ритмичное дыхание оказывается высокоэффективным способом саморегуляции эмоционального напряжения.

5. Разрядка. Этот прием дает «выход» эмоциональному напряжению. Как прием саморегуляции, разрядка реализуется обычно в специфических формах разминки (выполнение определенного упражнения в полную силу).

Наиболее эффективны способы саморегуляции, связанные с отражением своего духовного «Я» (направление сознания на самого себя). Для них характерны разнообразные приемы.

1. Отвлечение путем сюжетных представлений и воображений.

Уметь воссоздать и удержать в сознании картины прошлого (связанные с ощущением спокойствия и уверенности) очень важно для саморегуляции эмоциональных состояний.

2. Самовнушение.

В процессе спортивной деятельности спортсмен может давать себе наставления, приказы, обращаться к себе с просьбой и т.д. (в основе этого приема саморегуляции лежит принцип использования словесных формул).

3. Самоубеждение.

Это своеобразная психотерапия, когда саморегуляция осуществляется в разговорах с самим собой или с кем-то другим.

Следует выделить способы саморегуляции, в основе которых лежит отражение спортсменом своего социального «Я». Для них характерны два приема.

1. Регулирование цели.

Это умение вовремя поставить цель в точном соответствии со своими возможностями, отодвинуть ее в состоянии эмоциональной напряженности, а потом вновь актуализировать ее, когда придет время, что доступно только спортсмену с многолетним спортивным стажем и значительным опытом выступлений на соревнованиях.

2. Ритуал предсоревновательного поведения. В его основе лежат определенные стереотипы, вследствие чего нарушать его или изменять, особенно на крупных соревнованиях, нецелесообразно, так что его выполнение уже само по себе становится успокаивающим фактором.

3. Упражнения в структуре общей психологической подготовки спортсменов к соревнованиям.

Действенную помощь в осуществлении психологической подготовки спортсменов к соревнованиям оказывает такой прием, как использование в процессе тренировок специальных упражнений, позволяющих постепенно привыкать к соревновательным условиям.

Действительно, самым эффективным способом психологической подготовки спортсмена к успешному выступлению в соревнованиях является участие в соревнованиях. Для того чтобы решить эту противоречивую задачу, необходимо реализовать соревновательные условия в учебно-тренировочном процессе. Известно, что соревновательные упражнения достаточно часто и эффективно

используются тренерами в ходе подготовки спортсменов: как при осуществлении технической и физической подготовок, так и при передаче специальных знаний. Существуют методы обучения и тренировки спортсменов в целях подготовки их к выполнению целостной соревновательной деятельности.

Кроме того, необходимо использовать следующие способы психологической подготовки спортсменов к соревнованиям:

- 1) сбор достаточной и достоверной информации об условиях предстоящего соревнования и в особенности о противниках;
- 2) пополнение и уточнение информации о тренированности, возможностях спортсмена или команды к началу соревнования;
- 3) правильное определение и формулировка цели участия в соревновании;
- 4) формирование общественно значимых мотивов выступления в соревновании;
- 5) вероятное программирование соревновательной деятельности;
- 6) специальная подготовка к встрече с соревновательными препятствиями различной степени трудности (особенно неожиданными) и упражнение в их преодолении;
- 7) предусмотрение приемов саморегуляции возможных неблагоприятных внутренних состояний;
- 8) отбор и использование способов сохранения нервно-психической свежести к началу соревнования, восстановление ее в ходе соревнования.

Моменты этой подготовки.

Перед соревнованием в организме спортсмена происходят сложные изменения, выделяется 3 основные формы предстартовых реакций: Готовность к борьбе. Стартовая лихорадка. Стартовая апатия (заторможенность).

Физиологические показатели.

- Все физиологические процессы протекают нормально.
- Сильное возбуждение, острые вегетативные сдвиги (значительное учащение пульса, потение, позывы к мочеиспусканию, дрожь, ощущение слабости в нижних конечностях).
- Вялые, сильно заторможенные движения, зевота. ***Психические показатели.***

– Легкое возбуждение, нетерпеливое ожидание состязания, оптимальная способность к концентрации, самообладание в поведении, ощущение силы. -

Сильная нервозность, не контролируемые движения, рассеянность, забывчивость, неуверенное поведение, торопливость, необоснованная суетливость .

– Вялость, медлительность, робость, упадок настроения, желание отказаться от состязания, усталость, неспособность начать работу. *Действия во время соревнования.*

– Организованное, согласованное с тактическим планом включение в соревнование, ясная ориентация, четкий контроль ситуации, все силы тактически правильно вводятся в действие, ожидавшийся соревновательный результат достигается или превышает. Деятельность спортсмена частично дезорганизована: он борется «без головы», теряет тактическую линию, чувство темпа, преждевременно выдыхается; не владеет двигательными координациями, при высоких технических требованиях множатся ошибки; сильная скованность.

– Не ведется энергичная борьба, активность воли быстро падает, спортсмен не способен мобилизовать силы; после соревнования остается неизрасходованный запас сил, поскольку все действия выполнялись на недостаточно качественном уровне.

Спортсмен должен знать, что соревновательная лихорадка и связанные с ней симптомы овладеют им. Тренер, как правило, стремится оказать положительное влияние на формирование предстартовой реакции, прибегая к различным мерам в последние дни и непосредственно перед соревнованиями.

Раннее предстартовое состояние начинается с момента извещения спортсмена о его участии в данном соревновании. Признаки волнения появляются в зависимости от важности старта. Даже мысль о соревновании приводит к учащению пульса, может появиться бессонница, пропасть аппетит, обозначиться резкая реакция на шутки друзей. Спортсмен не должен постоянно думать о соревнованиях. Тренировки в последние дни должны быть интересны, направлены на то, чтобы спортсмен поверил в свои силы. Большое значение имеют средства отвлечения (увлекательная

литература, любимое дело).

Предстартовое состояние возникает в связи с непосредственной подготовкой к соревнованиям в пути и по прибытии на место их проведения. Стартовое возбуждение начинается с момента старта и может достигнуть апогея во время прохождения спортсменом дистанции.

Регулированию предстартового состояния способствует разминка. Спортсмены с сильно выраженной «предстартовой лихорадкой» должны проводить разминку спокойно; резкая разминка необходима для склонных к апатии.

Спортсмен, знающий симптомы «предстартовой лихорадки», может взять себя в руки и добиться улучшения результатов с помощью самовнушения: «Я хорошо тренирован, результаты последних соревнований хорошие, моя восприимчивость повысится благодаря небольшому возбуждению». Такое самовнушение достигается сравнительно просто. Для более глубокого овладения основами самовнушения рекомендуем ознакомиться с основами психорегулирующей тренировки, разработанной советскими специалистами[2].

Завершающим этапом всей психологической подготовки к соревнованиям служит непосредственная подготовка к выполнению соревновательных упражнений:

1. Контрольные мероприятия.

Проводятся в виде соревнований в определенном спортивном коллективе (внутригрупповые соревнования), для которых характерны следующие элементы психологической напряженности: спортивная конкуренция, стремление каждого спортсмена к победе, соревновательный дух, желание показать высокие спортивные результаты и т.п.

Важно, что присутствуют на этих соревнованиях посторонние люди (родители, знакомые, друзья спортсменов, руководители спортивной организации), что повышает значимость мероприятия в глазах спортсменов участников.

2. Товарищеские встречи.

Проводятся в виде соревнований в определенной спортивной группе с приглашением спортсменов из других спортивных коллективов (межгрупповые соревнования) в присутствии других людей и с соблюдением всех правил и

ритуалов в целях обеспечения высокой значимости мероприятия для спортсменов-участников.

3. Психофизические упражнения.

Эти упражнения характеризуются выполнением определенных тактических задач при наличии физической нагрузки и способствуют развитию и совершенствованию не только адаптационных возможностей спортсмена к экстремальным условиям, но и воспитанию его волевых и физических качеств.

Использование психофизических упражнений требует: 1) постановки и решения конкретной тактической задачи; 2) наличия физической нагрузки (в качестве «помехи» для решения психологической задачи). Например, перед легкоатлетом ставится тактическая задача, связанная с прохождением дистанции (1/2 – бежать в среднем темпе, затем в максимальном), при этом на спортсмена одевается специальный пояс, увеличивающий его вес (тяжесть пояса зависит от тренированности спортсмена).

4. Психотехнические упражнения.

В их основе лежит выполнение определенных психологических задач в условиях максимальной точности технических действий соревновательного характера.

Осуществление этих упражнений требует: 1) постановки и решения достаточно сложных (в зависимости от уровня мастерства спортсмена) психологических задач; 2) использования для решения поставленной задачи основных технических соревновательных действий.

5. Интеллектуальные задачи (без физической нагрузки и технических действий).

Этот прием требует: 1) разработки специальных задач, включающих в себя теоретические описания соревновательных ситуаций (экстремальных); 2) решение их спортсменом за определенное время (срок зависит от опытности спортсмена); 3) последующего обсуждения принятого спортсменом решения (эффективность, рациональность, оптимальность предполагаемых действий).

6. Личный пример психологической подготовки спортсмена к соревновательному процессу.

Сначала определить цель данного участия в соревнованиях, либо это приобретение

опыта, либо повышение разряда, либо только призовые места. Для меньшего волнения тренер готовит контрольные старты - имитацию соревнования. С помощью, которых формируется уверенность в высокой вероятности достижения цели.

На самих соревнованиях также очень важна психологическая подготовка, надо стараться не реагировать на спортсменов, выступающих в одном потоке. Конечно, это не всегда получается, поэтому необходимо тщательно психологически подготавливаться.

4.2. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план указывает по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (Приказ Минспорта от 20 декабря 2022 года № 1293 приложение № 4) и приведен в таблице 16.

Таблица 16

Примерный учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем в времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на начальной подготовки до одного	≈ 120/180		

года обучения/ свыше одного года обучения:			
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	≈ 13/20	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	≈	декабрь	Знания и основные правила

организма	13/20	ь	закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	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 обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	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:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании и личностных качеств	≈ 70/107	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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и	≈	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и

питание обучающихся	70/107		учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества

				личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	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	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	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.	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы

Перетренированность/ нетренированность			спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	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	≈ 200	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	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая

	как функциональное и структурное ядро спорта			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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое,	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания

<p>нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</p>			<p>на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.</p>
<p>Социальные функции спорта</p>	<p>≈ 120</p>	<p>октябрь</p>	<p>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.</p>
<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>	<p>≈ 120</p>	<p>ноябрь</p>	<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>≈ 120</p>	<p>декабрь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований.</p>

			Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
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 различных

			восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

5. 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 дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» учитываются учреждением, реализующее дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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 этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика».

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий.

Многие гимнастические упражнения, особенно упражнения, выполняемые на

снарядах, требуют определенной технической и физической подготовленности. Неловкость и неточность в исполнении упражнений связаны обычно с ударами о снаряд, срывами и падениями, которые могут сопровождаться различными повреждениями двигательного аппарата. Для предупреждения падений на твердый пол применяются различные маты. Неправильное их использование может также вызвать разнообразные травмы.

Около 20% повреждений в гимнастике связано с моментом приземления после соскоков со снаряда. Преимущественная нагрузка на руки также создает большую возможность их повреждения.

Травмы чаще всего возникают из-за нарушения организационных и методических требований со стороны руководителя, преподавателя, тренера или самого занимающегося. Основные причины травматизма в гимнастике:

1. Несоблюдение правил организации занятий.
2. Нарушение методики и несоблюдение принципов обучения.
3. Недостаточная воспитательная работа с занимающимися.
4. Несвоевременная проверка оборудования и инвентаря.
5. Нарушения санитарно-гигиенических условий.
6. Отсутствие систематического врачебного контроля и самоконтроля.
7. Недооценка или неправильное применение приемов страховки.

Гимнастический зал должен соответствовать определенным стандартам. Неумелая расстановка снарядов создает благоприятные условия для получения травм. При определении расстояния снарядов друг от друга необходимо предусмотреть возможные пробежки после соскоков, опорных прыжков.

Часто причиной травм является отсутствие или недостаточно активная разминка. Как правило, в начале занятий проводится общая разминка с целью подготовки всего организма к предстоящей работе, а перед каждым видом многоборья — специальная разминка с учетом особенностей взаимодействия спортсмена с гимнастическим снарядом. Специальная разминка должна разогреть и подготовить к работе те мышцы, суставы и связки, на которые падает наибольшая нагрузка в данном виде многоборья.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно- спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Требования к технике безопасности в условиях соревнований.

Выезд на соревнования производится по приказу директора Учреждения. Тренер-представитель несет полную ответственность за жизнь и здоровье детей.

Перед выездом проводит инструктаж по технике безопасности с выезжающими, в соответствии с утвержденной инструкцией, о чем делает соответствующую запись в журнале по ТБ под подпись выезжающих на мероприятие спортсменов.

Инструктирует спортсменов о мерах предосторожности при контактах с посторонними лицами, сверстниками, т.е. недопустимости самовольных выходов за территорию спортивного комплекса, места проживания без разрешения на то ответственного тренера. Доходчиво объясняет спортсменам об опасности подобных действий.

Не позднее чем за неделю до планируемого выезда инструктирует спортсменов по технике безопасности, ставит в известность о правилах поведения в общественных местах, местах питания, проживания, проведения тренировочных занятий и т.д.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп

6.1. Материально-технические условия реализации программы.

Для успешной реализации программы необходимо выполнение ряда условий.

Материально-технические условия:

✓ обеспеченность материально-технической базой и условиями для реализации программных мероприятий.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- ✓ 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) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)¹;

✓ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки. Указывается с учетом ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение № 10 к ФССП) и представлено в таблице 17.

Таблица 17

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка акробатическая фибергласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская	штук	1

¹с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

	универсальных стойках		
12.	Зеркало настенное (12 х 2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
14.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15.	Конь гимнастический маховый	штук	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Магнезия спортивная	кг	на человека 0,2
18.	Магнетница закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6
22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Палка для остановки колец	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Подставка для страховки	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы)	кг	40
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	Стенка гимнастическая	штук	6

✓ обеспечение спортивной экипировкой.

Указывается с учетом ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика» (приложение № 11 к ФССП) и представлено в таблице 18.

✓ обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

✓ обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

✓ медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 18

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование												
№п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки								
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
					количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1	
2.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2	

	тренировочный										
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Купальник для выступления на спортивных соревнованиях (женский)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
5.	Накладки наладонные (женские)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

7.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
8.	Тапочки спортивные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
10.	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

6.2. Кадровые условия реализации программы.

Учреждение, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Кадровые:

- ✓ укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками;
- ✓ уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников (указывается с учетом подпункта 13.1 ФССП);
- ✓ непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2. 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 их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте», а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Основным информационно-методическим условием реализации Программы является использование информационно-образовательных ресурсов в виде печатной продукции, на флеш-накопителях, автоматизировано-информационной системе, в сети Интернет.

Важной частью является официальный сайт Учреждения в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых Программах, ФССП, материально-техническом обеспечении учебно-тренировочного процесса и т.д.

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации";

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 №3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №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) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 953 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»;

13. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденная приказом Министерства спорта России от 20.12.2022 № 1293 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»;

14. Правила вида спорта «спортивная гимнастика», утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.09.2022 № 768.

Учебно-методическая литература.

Список литературы для обучающихся

1. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 томах / Ю.К. Гавердовский. – М.: Советский спорт, 2014.-368 с.
2. Гимнастика/ А.Т. Брыкина. – М., 2011, с.177
3. Гимнастика /Большая советская энциклопедия/ А.М. Прохоров. – М.,2010. – с.527
4. Гимнастика /В. Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – М., с. 313
5. Гимнастика. СПО. Учебное пособие/В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. – М., 2021, с.258.
6. Губа, В.П. Дневник спортсмена: методическое пособие / В.П. Губа, Т.В. Михайлова. -М.: Спорт, 2017. – 79 с.
7. Ежемесячный научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры».
8. Ежемесячный журнал Федерации спортивной гимнастики России

«Гимнастика».

9. Методика обучения физической культуре. Гимнастика. Учебное пособие для СПО/С.Ф. Бурухин. – Б., 2019, с. 241

10. Психология физического воспитания и спорта /Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И.: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с

11. Спорт высших достижений: спортивная гимнастика/ Л.А. Савельева. – М., 2014, с. 150

12. Спортивная гимнастика/О. Усольцева. – М., 2013, с. 258

13. Справочник по гимнастической терминологии строевых и общеразвивающих упражнений/А. Каткова, А. Храмцова. – М., 2016, с. 70

14. Теория и методика избранного вида спорта. Спортивная гимнастика/Е.В. Чопорова. – М., 2010, с.215

15. *Список литературы для родителей обучающихся*

1. Герке, Т. Спортивная анатомия /Герке Торстен; пер.с англ. С.Э. Борич; под ред. И.Э. Дашко. – М.: Попурри, 2018. – 272 с.

2. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография /В.П. Губа, В.В. Маринич. –М.: Спорт, 2016. – 234 с.

3. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация. Монография / В.Б. Иссурин;пер. с англ. Шаробайко И.В. - М.: Спорт, 2017. – 240 с.

4. Малкин, В.Р. Спорт — это психология / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. – М.: Спорт, 2015. – 176 с.

5. Николаев, А.А. Развитие выносливости у спортсменов / Николаев А.А., Семёнов В.Г. — М.: Спорт, 2017. — 144 с.

6. Первушина, Е. Спортсмен, музыкант, поэт, математик: Как выявить и развить способности вашего ребенка / Е. Первушина. – М.: Альпина, 2017.

7. Фицджеральд, М. Диета чемпионов / Мэт Фицджеральд; пер. с англ. М. Попова; под ред. Э. Безуглова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта: Методические рекомендации. – М.: ФГБУ ФЦОМОФВ, 2023.

2. Бабушкин, Г.Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 112 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/74274.html> (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Горская, И.Ю. Координационная подготовка спортсменов / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков. — Омск: СибГУФК, 2015. — 220 с. Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/65029.html> (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

4. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учеб. пособие / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. — Минск: РИПО, 2018. — 250 с. Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1020238> (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: по подписке.

5. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б. Иссурин. — М.: Спорт, 2019. — 464 с.

6. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография / В.Н. Платонов. — М.: Спорт, 2022. — 656 с. Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1868793> (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: по подписке.

7. Профессионально важные качества судьи по спортивной гимнастике / Л.Н. Серова, Р.Н. Терехина. — М., 2017, с.129

8. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте/ Л.К. Серова. — М.: Человек, 2011. — 160 с.

9. Смоленцева, В.Н. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов: учебное пособие / В.Н. Смоленцева. — Омск: СибГУФК, 2020. — 116 с. — Текст:

электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109708.html> (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

10. Спортивная тренировка: учебно-методическое пособие / сост. С.Ю. Махов. — Орел: МАБИВ, 2020. — 105 с. Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1497070> (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: по подписке.

11. Тарасова, Л.В. Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва: Методические рекомендации /Л.В. Тарасова. —М.: ФГБУ «ФЦПСР», 2022.

12. Тимакова, Т.С. Факторы спортивного отбора, или Кто становится олимпийским чемпионом: монография / Т.С. Тимакова. — М.: Спорт, 2018. — 288 с.

Перечень интернет-ресурсы:

1. <http://sportgymrus.ru/> - Исторический обзор развития гимнастики, Организация и методика проведения соревнований в спортивной гимнастике.
2. <http://plie.ru/> - Методика хореографической подготовки в гимнастике
3. <http://www.sportspravka.com/> Информационный портал «СПОРТСПРАВКА».
4. Сайт Министерства Спорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
5. Сайт Олимпийского комитета России: <http://www.roc.ru>
6. Сайт Международного олимпийского комитета: <http://www.olympic.org>
7. Сайт Российского антидопинговое агентство: <http://www.rusada.ru>
8. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>
9. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Режим доступа: <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>
10. Федерация гимнастики России. Режим доступа: <https://sportgymrus.ru/news.html>
11. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: <https://edu.gov.ru/>