



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОДГОТОВКИ  
СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВА

# ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

К ПРИМЕРНОЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА

# СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

2023

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика». Разработчики: ФГБУ ФЦПСР; Общероссийская общественная организация «Федерация спортивной гимнастики России»

Рецензент:

Мовшович Алек Давыдович, доктор педагогических наук, профессор

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – методические рекомендации) разработаны с учетом структуры примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 953.

Методические рекомендации рекомендованы Экспертным методическим советом ФГБУ ФЦПСР по подготовке спортивного резерва для организаций, реализующих дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка.....	4
I. Общие положения.....	7
II. Характеристика Программы.....	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки. ....	7
2.2. Объем Программы .....	9
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы .	10
2.4. Годовой учебно-тренировочный план .....	12
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	15
2.7. Планы инструкторской и судейской практики. ....	16
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. ....	16
III. Система контроля.....	17
IV. Рабочая программа по виду спорта "спортивная гимнастика».....	20
4.1. Примерный программный материал для спортсменов мужского и женского пола этапа начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика». ....	23
4.1.1. Примерный программный материал ОФП и СФП для спортсменов (м) и (ж) на этапе начальной подготовки.....	23
4.1.2. Программный материал по технической подготовке для этапа начальной подготовки .....	34
4.2. Программный материал для обучающихся УТЭ по виду спорта «спортивная гимнастика».....	62
4.2.1. Примерный программный материал по ОФП и СФП для спортсменов (м) и (ж).....	62
4.2.2. Примерный программный материал по технической подготовке для спортсменов (ж).....	67
4.2.3. Примерный программный материал по технической подготовке для спортсменов (м).....	89

4.2.4. Примерный программный материал стоечной и стоечно –кувырковой подготовки для учебно-тренировочных занятий со спортсменами (м) и (ж)	119
4.2.5. Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для обучающихся (м) и (ж) на перекладине в «лямяках».....	120
4.2.6. Примерный программный материал по акробатической подготовке для (м) и (ж).....	121
4.2.7. Примерный программный материал по батутной подготовке для (м) и (ж) .....	123
4.3. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства.....	126
4.4. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства. ...	127
4.5. Учебно-тематический план по этапам.....	128
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	129
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	130
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	130
6.2. Кадровые условия реализации Программы .....	130
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	131
Приложения.....	135
Приложение № 1 .....	135
Приложение № 2 .....	137
Приложение № 3 .....	140
Приложение № 4 .....	142

## Пояснительная записка

Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – методические рекомендации) разработаны в соответствии с нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 329);

– Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– 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»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (далее – Приказ №1144н);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2022 №1293 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Примерная программа);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее – Приказ № 634);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 09.11.2022 № 953 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – ФССП);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023

№ 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил» (далее – Приказ № 464);

– приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 1013);

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

– приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Методические рекомендации способствуют профессиональному подходу к использованию Примерной программы при разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» с учетом требований ФССП.

Примерная программа является основой для разработки дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика». Благодаря ее наличию каждая образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной

подготовки (далее – Организация), получили структурированную модель по построению учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Методические рекомендации адресованы для руководителей, инструкторов-методистов, тренеров-преподавателей и других специалистов организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Организации самостоятельно разрабатывают дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» с учетом структуры Примерной программы и в соответствии с ФССП.

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке для всех спортивных дисциплин с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика».

Целью учебно-тренировочного процесса при реализации Организацией 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. Весь период спортивной подготовки составляет десять и более лет и включает в себя этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки (далее – ЭНП), учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ), этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ), а также этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

На основании Федерального закона № 273-ФЗ установлено, что обучающийся – физическое лицо, осваивающее образовательную программу, на основании Федерального закона № 329-ФЗ установлено, что спортсмен - физическое лицо, занимающееся выбранными видом или видами спорта и выступающее на спортивных соревнованиях, а также, спортсмен высокого класса - спортсмен, имеющий спортивное звание и выступающий на спортивных соревнованиях в целях достижения высоких спортивных результатов (далее – обучающийся).

## **II. Характеристика Программы**

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

Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с этапа начальной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства.



В таблице № 1 приведена возрастная граница, определяющая минимальный возраст обучающихся на каждом из этапов спортивной подготовки.

Соответственно, Организация имеет возможность, отталкиваясь от указанной возрастной границы, изменить возраст зачисления обучающегося на каждый из предусмотренных этапов в большую сторону.

Длительность прохождения спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается и зависит от результатов реализации Программы на каждом из этапов.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки; учитывает возможность перевода обучающихся из других организаций; определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	1-2	7	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	14	1

## 2.2. Объем Программы

Объем недельной и годовой учебно-тренировочной нагрузки представлен в диапазоне по этапам и годам обучения Программы (таблица 2).

Таблица 2

### Объем Программы

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	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать на: ЭНП – двух часов; УТЭ – трех часов; ССМ и ВСМ – четырех часов.

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

Организация самостоятельно устанавливает количество учебно-тренировочных занятий с учетом недельного объема, установленного ФССП.

Учебно-тренировочный процесс проводится, исходя из астрономического часа (60 минут).

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы**

#### **Учебно-тренировочные занятия.**

Формами организации учебно-тренировочных занятий являются теоретические и практические занятия, которые в свою очередь проводятся как в группах, так и индивидуально, имеют свою целевую направленность.

#### **Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ).**

УТМ проводятся при подготовке к спортивным соревнованиям:

УТМ по подготовке к спортивным международным соревнованиям проводятся на этапах ССМ и ВСМ – предельная продолжительность 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапе ССМ – 18 дней, на этапе ВСМ – 21 день без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 14 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно.

#### **Специальные учебно-тренировочные мероприятия.**

УТМ по общей и (или) специальной физической подготовке проводятся на УТЭ – предельная продолжительность 14 дней, на этапах ССМ и ВСМ – 18 дней без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ проводятся как восстановительные мероприятия проводятся на этапах ССМ и ВСМ предельная продолжительность до 10 суток без учета времени следования к месту проведения и обратно;

УТМ проводятся как мероприятия для комплексного медицинского обследования проводятся на этапах ССМ и ВСМ предельная продолжительность до 3 суток, но не более 2 раз в год;

УТМ в каникулярный период проводятся на этапах НП и УТЭ предельная продолжительность до 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год;

УТМ проводятся в форме просмотровых мероприятий на этапах УТЭ, ССМ, ВСМ предельная продолжительность до 60 суток в год.

Организация направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного Календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий (далее – КП Организации), формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом минимальных требований к объему соревновательной деятельности указанных в таблице № 3.

Таблица № 3

## Объем соревновательной деятельности

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

*Примечание: В таблице 3 указано минимальное количество спортивных соревнований для реализуемых этапов спортивной подготовки вида спорта «спортивная гимнастика».*

*Организация определяет годовой объем соревновательной деятельности*

*исходя из требований Примерной программы:*

*на ЭНП – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная с первого года обучения;*

*на УТЭ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения; принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения;*

*на ССМ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;*

*на ВСМ – принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.*

*Необходимо учитывать, что Организация обеспечивает участие в официальных соревнованиях всего контингента обучающихся, зачисленных на этапы спортивной подготовки.*

#### **2.4. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план (далее – учебный план) разрабатывается и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной и годовой учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия (приложение № 1 к методическим рекомендациям).

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».

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей Программу, должен вестись в соответствии с учебным планом (включая период самостоятельной подготовки и по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации, реализующей Программу.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год (спортивной сезон) с учетом учебного плана, расписания учебно-тренировочных занятий и основных задач воспитательной работы по направлениям деятельности.

Календарный план воспитательной работы включает мероприятия по видам деятельности, направленные на: профориентационную работу, здоровьесбережение, патриотическое воспитание, развитие творческого мышления, а также на другие виды деятельности, определяемые Организацией (Приложение № 2 к методическим рекомендациям).

**Профориентационная работа.** Профориентационная работа включает в себя комплекс психолого-педагогических мер, направленных на профессиональное самоопределение обучающихся, и реализуется в учебно-тренировочном процессе через инструкторские и судейские практики. Целью профориентационной работы является оказание профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора сферы будущей профессиональной деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

В качестве изучения сферы будущей профессиональной деятельности обучающиеся участвуют в спортивных соревнованиях различного уровня в качестве волонтера или спортивного судьи, помощника судьи и помощника секретаря (зона ответственности и возложение обязанностей на обучающихся зависит от этапа спортивной подготовки и уровня спортивной квалификации), в рамках которых рассматривается приобретение навыков судейства, самостоятельного судейства соревнований (на этапах ССМ и ВСМ). Данный вид деятельности формирует у обучающихся уважительное отношение к решениям спортивных судей.

Участие спортсменов в учебно-тренировочных занятиях в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора по спорту формирует у обучающихся педагогические навыки – информационно-коммуникационные, гностические, навыки наставничества.

**Здоровьесбережение.** Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни в рамках спортивно-зрелищных мероприятий, посвященных дню здоровья и спорта, дает возможность обучающимся быть активными участниками мероприятия и получать новые знания.

**Патриотическое воспитание.** Патриотическое воспитание является важнейшим инструментом формирования нравственного качества - патриотизм, которое включает в себя: потребность преданно служить, проявлять любовь

и верность к своей Родине; осознание и переживание величия и славы своей Родины, своей духовной связи с ней; стремление беречь честь и достоинство, практическими делами укреплять могущество и независимость Родины. Патриотизм традиционно рассматривается как важнейшая духовно-нравственная ценность, как чувство, присущее истинному гражданину – человеку с активной жизненной позицией. Благодаря патриотизму и героизму народных масс России удавалось выходить из самых тяжелых ситуаций в самые сложные периоды нашей истории.

Патриотическое воспитание — это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Главной задачей патриотического воспитания является развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в учебно-тренировочном процессе, формирования опыта служения Отечеству и их традициям.

Организация проводит мероприятия, посвященные историческим фактам создания флага Российской Федерации, гимна Российской Федерации; встречи с Ветеранами спорта, презентации на темы: Герои – спортсмены Великой Отечественной войны, Герои-спортсмены локальных войн и др.

Основная роль по реализации календарного плана воспитательной работы отводится тренеру-преподавателю. Тренер-преподаватель должен помнить, что воспитательная работа должна являться обязательной составной частью учебно-тренировочного процесса наряду с обучением технико-тактическим элементам и развитием физических качеств, постоянно анализировать его поведение и помогать в решении личных проблем.

Важным фактором для осуществления успешной воспитательной работы является формирование положительных традиций, таких как, например, проведение мероприятий в честь победителей соревнований, ежегодное подведение итогов с поощрением победителей, призеров, участников и т.д.

При формировании календарного плана воспитательной работы образовательная организация вправе включать в него мероприятия, рекомендованные федеральными, региональными и муниципальными органами исполнительной власти, осуществляющими государственное управление в сфере физической культуры и спорта, и образования, в том числе из Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам

и событиям российской истории и культуры, а также перечня всероссийских мероприятий, реализуемых общероссийской федерацией по виду спорта «спортивная гимнастика».

Календарный план может корректироваться в течение учебно-тренировочного года (спортивного сезона) в связи с происходящими в работе Организации изменениями: организационными, кадровыми, финансовыми и т.п.

Представленный образец в Приложении № 2 носит ориентировочный, иллюстративный характер. Организация может изменить, сократить или дополнить в соответствии с фактической работой, проводимой в Организации.

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (далее – План мероприятий по допингу) составляет Организацией на учебно-тренировочный год (спортивный сезон) с учетом учебного плана.

В План мероприятий по допингу включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, проводимых с обучающимися спортсменами.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля. Представленный План мероприятий по допингу в Приложении № 3 к Программе является примерным, рекомендательным. Организация самостоятельно разрабатывает План мероприятий по допингу используя следующие документы:

статью 26 Федерального закона № 329 и других нормативно-правовых документов, регламентирующих антидопинговую деятельность;

Приказ № 464;

Приказ № 1013;

Сайт Ассоциации Российское антидопинговое агентство «РУСАДА»:  
<https://rusada.ru>



## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

Планирование по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем с учетом календарного плана воспитательной работы, годового плана и плана спортивных мероприятий. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению профессионально-ориентированными практическими навыками.

**Инструкторская практика.** В учебно-тренировочных занятиях применяется инструкторская практика при обучении элементов по видам спортивной подготовки. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся глубже вникают в специфику выполнения упражнения, изучают последовательность действий его выполнения, тем самым вырабатывают практический навык, что благоприятно сказывается на их спортивных результатах. При выполнении роли инструктора в основной части учебно-тренировочного занятия обучающемуся важно правильно показать технические элементы, уметь находить и исправлять ошибки.

**Судейская практика.** Для участия в судейской практике обучающим необходимо иметь теоретические знания по правилам вида спорта «спортивная гимнастика» (далее-Правила), знать общие положения Правил. Тренер-преподаватель при проведении теоретической подготовки особую роль отводит темам по изучению правил соревнований по спортивной гимнастике. В процессе учебно-тренировочных занятий, обучающийся получает теоретические знания, но закрепления этих знаний формируется в практической деятельности. Обучающиеся приобретают умения по ведению протокола соревновательной деятельности. В зависимости от уровня подготовленности обучающихся и прохождения ими этапов спортивной подготовки тренер-преподаватель включает в свое планирование участие спортсменов в судейской практике и ставит перед ними непосредственные задачи. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Рекомендуемый образец Плана инструкторской и судейской практики представлен в Приложении № 4.

## **2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице № 4. Организация

самостоятельно может разработать иную форму планирования. Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых Приказом № 1144н. Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Таблица № 4

**План медицинских, медико-биологических мероприятий  
и применения восстановительных средств**

Этапы спортивной подготовки		Периодичность
	НП (до года обучения)	
Плановая диспансеризация		1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства		
...		
	НП (свыше года обучения)	
Плановая диспансеризация		1 раз в 12 месяцев
Восстановительные средства		
...		
	УТЭ (до 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация		1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия		
Восстановительные мероприятия		
...		
	УТЭ (свыше 3-х лет обучения)	
Плановая диспансеризация		1 раз в 12 месяцев
Медико-биологическое мероприятия		
Восстановительные мероприятия		
...		
	ССМ	
Плановая диспансеризация		1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия		
Восстановительные мероприятия		
...		
	ВСМ	
Плановая диспансеризация		1 раз в 6 месяцев
Медико-биологическое мероприятия		
Восстановительные мероприятия		
...		

### III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее –

обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

На ЭНП:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принять участие в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на УТЭ.

На УТЭ:

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 ССМ.

На ССМ:

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 ВСМ.

На ВСМ:

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.

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 (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на ЭНП представлены в Приложении № 6 к ФССП.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этапах спортивной подготовки УТЭ, ССМ, ВСМ представлены в Приложениях № 7-9 к ФССП.

Контрольные нормативы составляются Организацией и представляют собой тесты для оценки уровня общей физической и технической подготовленности обучающихся, они подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки в течение спортивного сезона на этапе спортивной подготовки для перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта "спортивная гимнастика»**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий формируется по каждому этапу спортивной подготовки для каждого года обучения.

Программный материал предполагает осуществление спортивной подготовки посредством реализации видов спортивной подготовки: физической и технической.

Физическая подготовка, подразделяется на общую физическую подготовку (далее – ОФП) и специальную физическую подготовку (далее – СФП)

Задачами физической подготовки спортсменов является:

1. Формирование правильных рабочих осанок: прямая линия, открытая, закрытая, согнувшись, группировка, полугруппировка и другие.

2. Формирование тела спортсмена, обладающего оптимальными физическими свойствами: жёсткостью, упругостью, подвижностью, однородностью и др. (Епишин Н.Д.).

3. Оптимальное развитие физических качеств необходимое для успешного освоения элементов, соединений и комбинаций в спортивной гимнастике и исполнение их с требуемым качеством: амплитудой, скоростью, силой и др. Прежде всего развитие силы, гибкости и скоростно-силовых качеств спортсмена, в частности развитие прыгучести.

4. Освоение гимнастических силовых элементов, входящих в состав соревновательных комбинаций (стойки, стойки силой, горизонтальный упор, упор руки в стороны - «крест» и т.д.).

5. Всестороннее развитие организма занимающихся, укрепление опорно-связочного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, совершенствование деятельности вегетативной и центральной нервной систем, повышение работоспособности занимающихся.

Задачи ОФП реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности. По мере спортивного совершенствования ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта.

При правильно спланированной (в том числе индивидуализированной) СФП потенциал двигательных возможностей гимнастов будет постоянно наращиваться в соответствии с принципом опережающего развития и эффективно сопрягаться с технической подготовкой на каждом виде гимнастического многоборья.

Техническая подготовка на гимнастических видах заключается в качественном освоении элементов и соединений, входящих в соревновательные комбинации спортсменов и доведение выполнения соревновательных комбинаций до стабильного выполнения на соревнованиях.

При обучении, особенно на УТЭ, преимущественное внимание должно уделяться своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования спортсмена. Особую роль играет освоение базовых

упражнений, являющихся ядром целых семейств структурно родственных упражнений, т.е. профилирующих упражнений.

Также, спортсменам, особенно на УТЭ необходимо большое внимание уделять качественному освоению обязательных программ.

Для спортсменов мужского пола освоение обязательной программы соответствующего спортивного разряда в спортивной дисциплине «многоборье» выше 57 баллов – отличный уровень, от 54 до 57 баллов – высокий, от 48 до 54 – средний и ниже 48 баллов – ниже среднего. Для спортсменов женского пола: от 38 баллов и выше – отличный уровень, от 36 до 38 баллов – высокий уровень, меньше 36 баллов – ниже среднего.

Техническая подготовка в спортивной гимнастике подразделяется на техническую подготовку непосредственно на гимнастических видах, акробатическую, в том числе курбетную и стоечную подготовку, батутную и хореографическую. Акробатическая, батутная и хореографическая подготовки имеют прикладное значение при освоении соревновательных программ на гимнастических видах.

Батутная подготовка позволяет разучивать и совершенствовать различные акробатические прыжки, отрабатывать опорные прыжки, различные варианты вращений при выполнении соскоков и перелётов с перекладины, разновысоких брусьев, соскоков с колец, параллельных брусьев, бревна, а также разучивать основные управляющие движения для многих других гимнастических элементов.

Хореографическая подготовка представляет собой систему овладения двигательной «школой», формирующей навыки ритмически упорядоченного движения, рабочей осанки, стилевой культуры, без которой в гимнастике невозможно никакое серьезное прогрессирование. Кроме того, в процессе занятий хореографией у спортсменов развиваются физические качества: гибкость, сила, координация движений, укрепляется вестибулярная устойчивость; формируются базовые навыки отталкивания, приземления, вращения; укрепляется опорно-двигательный аппарат.

Наименование основных движений в хореографической подготовке:

1. Demi и grand plié (дэми и гран плие).
2. Battement tendu (батман тандю)
3. Battement tendu jete (батман тандю-жэтэ).
4. Rond de jambe par terre (рон дэ жамб пар тэр).
5. Battement fondu (батман фондю).
6. Rond de jambe en l'air (рон дэ жамб ан лер).
7. Battement relevele and battement developpe (батман ролевэлян и батман дэвлеппэ).

8. Grand battement jete (гран батман жэтэ)
9. Releve (ролевэ,) – подъем на полупальцы.

#### **4.1. Примерный программный материал для спортсменов мужского и женского пола этапа начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».**

Цель этапа начальной подготовки – начальное ознакомление обучающихся с видом спорта «спортивная гимнастика» и определение наиболее перспективных из них для дальнейшей углубленной подготовки решается посредством следующих задач:

- всестороннее развитие физических качеств;
- формирование гимнастического стиля, «чистоты» движения;
- формирование гимнастических осанок, начальное ознакомление и обучение основным рабочим положениям, переходам из одного положения в другое;
- освоение техники выполнения простых гимнастических элементов;
- освоение обязательной программы спортивных разрядов: «3 спортивного разряда» и «2 юношеского спортивного разряда»;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортивной гимнастикой.

В данном разделе используются следующие сокращения: спортсмены мужского пола (далее – (м); спортсмены женского пола (далее – (ж)).

##### **4.1.1. Примерный программный материал ОФП и СФП для спортсменов (м) и (ж) на этапе начальной подготовки.**

###### **Упражнения, входящие в программу ОФП**

1. Различные виды ходьбы: на носках, с высоким подниманием бедра, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, ходьба в полу и полном приседе, перебаты с пятки на носок. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

2. Прыжки со скакалкой.

3. Разновидности бега: бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м.) бег на скорость – 20-25 м с высокого старта, бег на 200-300 м. в среднем темпе, бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

4. Челночный бег из разных положений: стоя, лежа, сидя и т.д



5. Основные навыки из других видов спорта: езда на велосипеде, езда на лыжах, плавание, катание на коньках.

6. Подвижные игры: «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов», «Сердитый пёс». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» «Лиса в курятнике», «Злой паук», «Пчёлы и медведи» «Ловишек», «Круговая лапта», «Бездомный заяц».

7. Полоса препятствий, состоящая из перелезаний, подлезаний, проползаний, бега, прыжков и т.д.

8. Спортивные эстафеты.

*Упражнения, входящие в программу СФП (м) и (ж) представлены в таблице № 5*

Таблица № 5

## Упражнения, входящие в программу по СФП

№ п.п	Упражнения	Организационно-методические указания	Рекомендуемая дозировка	
			НП до 1	НП свыше года
1. Упражнения на развитие гибкости				
Общие указания				
1. Выполнять преодолевая незначительную боль. 2. Плавные движения с последующей фиксацией максимально растянутого положения.				
1.1	Оттянутые стопы В седе на пятках, отрывая колени от опоры, нажать тазом на пятки и обратно.	Тазом давить на пятки. Пятки вместе.	5-6 раз в динамике + фиксация максимального растяжения 10 сек.	
1.2	Стопы на себя В седе, руками взяться за пальцы ног, потянуть стопы на себя, отрывая пятки от опоры и обратно.	Подколенки плотно лежат на опоре, стопы тянуть на себя как можно больше. Растягивание задней поверхности голени и бедра.		
1.3	Наклоны ноги вместе и ноги врозь а) стоя; б) сидя; в) на гимнастической стенке	Максимальная складка, ноги прямые, спина прямая	По 10-15 наклонов + фиксация максимального наклона 10 сек.	
1.5	«Борона» Лежа на спине, поднять согнутые ноги за голову до касания коленями опоры за головой.	Тянуться коленями как можно дальше за головой. Таз поднять как можно выше. Руками помогать под спину.	10 раз в динамике вперед-назад + 10 сек. фиксация максимально растянутого положения.	
1.6	«Плуг» Лежа на спине поднять прямые ноги за голову, стопы на себя, пальцами ног касаться опоры за головой	Ноги прямые. Тянуться стопами как можно дальше за головой. Таз как можно выше.		
1.7	«Березка» Стойка на лопатках	Пружинистые движения. На начальном этапе обучения руками поддерживать спину, помогая выпрямиться, затем без помощи рук.	10-15 раз поднимая-опуская ноги+фиксация максимально прямого положения 10 сек.	
1.8	«Мостик» а) ноги на возвышении; б) на ровной опоре	Плечи как можно дальше увести за кисти рук. Руки, ноги прямые, сильно в пояснице не прогибаться.	10-15 покачиваний + фиксация максимально растянутого положения 10 сек.	
1.9	«Шпагаты» а) на правую; б) на левую; в) прямой	Разведение ног 180 <sup>0</sup> , ноги прямые, спина ровно, руки в стороны	20-30 сек. покачиваний+ фиксация 10 сек.	

1.10	Прокручивание в плечах с резиной	Выполнять без резких движений, через незначительную боль	10-15 раз
<b>2. Упражнения на развитие силы</b>			
Упражнения на развитие силы преимущественно мышц ног			
Упражнения на развитие преимущественно мышц стопы и голени			
2.1	«Сжимание кулачков на ногах» В седе, сгибание-разгибание пальцев ног	Выполнять с максимальным сгибанием и разгибанием.	Сериями по 10-15 раз + фиксация по 10сек. в крайних положениях
2.2	«Подъемный кран» Стоя на месте, переноска пальцами ног мелкого предмета или носка	Выполнять до сведения свода стопы	По 10-15 раз каждой стопой
2.3	«Гусеница» Стоя, продвижение вперед за счёт сгибания, разгибания пальцев ног	До значительного утомления мышц стопы	По 10-15 раз
2.4	Стопы на себя - стопы оттянуть В седе, сгибание-разгибание стоп + фиксация положения в крайних положениях	Выполнять с максимальной амплитудой, как в медленном темпе с усилием, так и быстро до значительного утомления.	Сериями по 10-15 раз, фиксация по 10сек.
2.5	Вращение стопами В седе, разноименное круговое вращение стоп в одну и в другую сторону	С максимальной амплитудой.	По 6-8 раз в каждую сторону
2.6	«Волны» стопами Волна сводом стоп и пальцами в седе	С максимальной амплитудой. Во время седа, пятками не касаться ковра. Темп средний. Слитно, без пауз. Укрепление мышц свода стопы, мелкая моторика	Сериями по 10 раз
2.7	«Елочка» Стоя, поочередное разведение - сведение стоп	Разведение стоп с поочередной опорой на пятки и полупальцы, до значительного утомления мышц стопы	Сериями по 10 раз
2.8	«Цапля» Поднимание на полупальцы стоя на одной ноге-опускание в и.п. + фиксация стойки на полупальцах.	Опорная нога прямая. Выполнять с разной скоростью до значительного утомления мышц стопы. Выполнять как с опорой рукой, так и	По 15-20 раз на каждой ноге + фиксация максимального подъема до 30 сек. на каждой

	на одной ноге.	самостоятельно	ноге
Упражнения преимущественно на развитие мышц бедра			
2.9	Сгибание-разгибание ног в коленных суставах + фиксация максимально выпрямленных ног: а) в седе, руки около коленей, сгибая ноги, пятками нажимать на опору; б) в седе, прямые ноги приподняты, руки около коленей; в) в седе, ноги приподняты, руки прямые стоят за спиной, на опоре; г) лежа на спине, ноги вертикально; е) лежа на животе, ноги подняты кверху.	Медленно, с максимальным усилием, в конце фиксация выпрямленных ног. Ноги сгибать незначительно, выпрямлять полностью.	По 10-15 раз + фиксация выпрямленных ног до 20 сек.
2.10	«Шлагбаум» Поднимание-опускание прямых ног + фиксация поднятых ног: а) в седе, пятки оторваны от опоры, руки около коленей; б) в седе ноги врозь, руки между ног, на линии колен.	Поднимать-опускать медленно, в среднем и быстром темпе, ноги прямые, ладони плотно лежат на опоре	Сериями по 10-15 раз, фиксация поднятых ног до 20 сек.
2.11	«Ножницы» В седе, руки сзади, разноимённые махи ногами: а) со скрещиванием ног вверх-вниз в вертикальном направлении; б) со скрещиванием ног влево-вправо в горизонтальном направлении	Выполнять с максимальной скоростью, с небольшой амплитудой. Ноги прямые, стопы оттянуты.	Сериями по 20-30 сек.
2.12	Приседания Из положения стоя, сгибание-разгибание ног, руки в стороны	Выполнять с полной и короткой амплитудой. С короткой амплитудой ноги полностью не сгибать и не выпрямлять.	До 30 раз в каждом режиме
2.13	«Пистолеты» Стоя, держась рукой за опору, приседания из полуприседа на одной ноге	Выполнять медленно, в среднем и быстром темпе	Сериями по 10-15 раз
Упражнение преимущественно на развитие мышц туловища			

2.14	<p>Удержание прямого туловища в наклоне</p> <p>а) из положения стоя, руки за головой, опускание прямого туловища до горизонтального положения+ фиксация горизонтального положения;</p> <p>б) в седе или седе ноги врозь, наклон вперед, руки вверху прямые или согнутые за головой</p>	<p>Туловище прямое, голова приподнята. Опускание и поднимание выполнять медленно.</p> <p>Можно выполнять с гимнастической палкой.</p>	<p>10 раз опускание-поднимание + фиксация горизонтального положения до 20 сек.</p>
2.15	<p>Поднимание-опускание туловища «Ванька-встанька»</p> <p>Опускание-поднимание туловища руки, согнутые перед собой.</p> <p>а) лежа на ровной поверхности; б) лежа вниз головой на наклонной доске 2-6 ступень гимнастической стенки</p>	<p>Выполнять через закругление в грудном отделе позвоночника. В начале подъема не отрывать поясницу от опоры. б) уровень наклона доски увеличивать по мере подготовленности спортсмена</p>	<p>До 30 сек.</p>
2.16	<p>«Лодочки» в положениях лежа</p> <p>Из положения лежа, одновременное поднимание ног и закругление туловища + фиксация положения «лодочка»:</p> <p>а) лежа на спине; б) лежа на левом боку; в) лежа на правом боку; г) лежа на животе.</p>	<p>Ноги прямые. Сначала можно лежа прокатать «лодочки» по частям, затем в целостном исполнении. Ноги прямые, стопы оттянуты, закругляться незначительно. При выполнении лежа на спине поясницу не отрывать от пола.</p>	<p>10 раз медленно+10 раз быстро+10 сек. фиксация «лодочки».</p>
2.17	<p>«Лодочки» в упорах лежа</p> <p>Поднимание и опускание туловища в упорах лежа + фиксация прямого положения туловища («Планка»)</p> <p>а) в упоре лежа; б) в упоре лежа сзади; в) в упоре лежа левым/правым боком</p>	<p>Выполнять медленно и в среднем темпе с максимальной амплитудой. При поднимании в упоре туловище закругленная линия.</p>	
2.18	<p>Перекаты в «Лодочке»</p> <p>а) лежа на спине; б) лежа на правом/левом боку; в) на животе</p>	<p>Выполнять мягко и плавно в одном ритме.</p>	<p>До 30 сек. в каждом положении</p>
2.19	<p>«Группировки»</p> <p>а) из положения лежа на спине, сед с группировкой и обратно; б) в вися, поднимание - опускание согнутых ног + фиксация положения «группировки»</p>	<p>а) плотная группировка с последующим полным выпрямлением туловища.</p> <p>Поясницу от пола не отрывать</p> <p>в) коленями тянуться к плечам.</p>	<p>До 20 раз + фиксация «группировки» до 20 сек.</p>

2.20	«Складочки» а) из положения лежа на спине, сед согнувшись и обратно; б) в висе, поднимание и опускание ног до положения «угол» + фиксация положения «угол»; в) в висе, поднимание и опускание ног до положения «высокий угол» + фиксация положения «высокий угол»	Ноги прямые, стопы оттянуты. Плотная складка, ноги прямые	До 20 раз + фиксация «группировки» до 20 сек.
2.21	«Продевы» Продевы ног из виса на жерди или перекладине: а) в вис согнувшись, ноги вместе/врозь горизонтально; б) в вис сзади с прямыми ногами;	Ноги прямые, стопы оттянуты	До 20 раз
Упражнения преимущественно на развитие силы мышц рук			
2.22	Упражнения с гантелями И.П. – лёжа на спине, на гимнастической скамье, руки с гантелями вперёд: а) сведение-разведение в стороны; б) опускание-поднимание; в) сгибание-разгибание рук.	Увеличивать массу гантели постепенно. Спина плотно прилегает к скамье. Не допускать переразгиба в локтевых суставах	До 15 раз каждое упражнение
2.23	Опускание-поднимание в плечевых суставах Проваливание и поднимание в плечевых суставах: а) в упоре лежа; б) в упоре на параллельных брусьях; в) в упоре на жерди или перекладине	Выполнять с максимальной амплитудой, руки прямые.	2 x 20 раз
2.24	Отжимания Сгибания-разгибания рук: а) в упоре лежа; б) в упоре лежа на лавочках; в) в упоре лежа, под наклоном, ноги на возвышении; г) в упоре лежа сзади, руки на возвышении 20-30 см.; д) в упоре на параллельных брусьях	Выполнять как с полной амплитудой, так и с короткой, до конца не сгибая и не выпрямляя руки. Следить за осанкой.	До 20 раз каждого вида
2.25	Висы на перекладине или жерди а) на двух руках; б) на одной руке; б) перемещения в висе влево и вправо	Тело - прямая линия, в плечах максимальная оттяжка.	До 20 сек. каждое упражнение
2.26	Повороты в висе а) повороты в висе на одной руке;	Поочередно на правой и левой руке. Голова ровно. Вначале обучения, с помощью держа за	По 5 раз в каждую сторону

	б) вис хватом сверху. Поворот плечом вперед на $180^0$ в разный хват – поворот плечом назад на $180^0$ в и.п.	туловище, сделать поворот и взяться за жердь.		
2.27	Подтягивания в висе Сгибание-разгибание рук в висе	Руки сгибать одновременно. Тело прямое.	до 10 раз	
2.28	Подъем переворотом Из вися на жерди или перекладине силой подъем переворотом	Выполнять одним движением, ноги прямые.	2- 5 раз	
2.29	Лазания по гимнастической стенке а) вертикально; б) горизонтально; в) по диагонали	На скорость, кто быстрее, в составе полос препятствий и отдельно	По заданию тренера	
2.30	Лазание по канату а) с помощью ног 3 м.; б) без помощи ног 2 м.	Разучивать сначала с помощью ног, затем, без помощи. Внизу класть для безопасности поролоновый мат.	с помощью ног на скорость	без помощи ног
2.31	«Угол» Фиксация положения «угол»: а) на ровной опоре; б) на стоялках, параллельных брусьях.	Ноги горизонтально, прямые, стопы оттянуты, спина ровно.	фиксация до 40 сек.	фиксация до 40 сек.
2.32	«Угол» ноги врозь Из седа ноги врозь, поднимание в «угол» ноги врозь и обратно + фиксация положения «угол» ноги врозь а) на ровной опоре; б) на стоялках; в) на параллельных брусьях; г) на низком бревне.	Ноги прямые, горизонтально или немного выше пола, голова ровно.	10 раз + фиксация «угла» ноги врозь до 20 сек. Фиксация «угла» ноги врозь отдельно до 40 сек.	
2.33	«Поплавок» Из седа на пятках, силой горизонтальный упор согнув ноги и обратно+ фиксация горизонтального упора согнув ноги: а) на ровной опоре; б) ноги на возвышении.	Колени плотно прижимаются к груди, спина закруглена, стопы оттянуты. Рекомендуется выполнять подъем туловища до $45^0$ .	10 раз + фиксация «поплавок» до 20 сек. Фиксация «поплавок» отдельно до 40 сек.	
2.34	«Рогатка» Из упора стоя-силой, упор согнувшись + фиксация положения: а) ноги врозь; б) ноги вместе.	В упоре ноги прямые, стопы оттянуты, спина закруглена, руки прямые. Ноги отрывать от опоры не более 5 см.	10 раз + фиксация «рогатки» до 10 сек. Фиксация «рогатки» отдельно до 40 сек.	

2.35	«Качалка» Из «угла ноги врозь» силой, нажимая руками, упор согнувшись, ноги врозь и обратно.	Выполнять медленно, плавно и непрерывно.	2-3 серии до 10 раз в подходе	
2.36	«Спичаги» с опорой о стену Силой, согнувшись с прямыми руками стойка на руках а) из упора стоя ноги врозь; б) из угла ноги врозь	Выполнять плавно, одним движением, руки, ноги прямые.	3 раза	6 раз
2.37	Перемещения в смешанных упорах а) «крокодилы» в упоре лежа с прямыми ногами; б) «тараканы» в упоре лёжа сзади с согнутыми ногами.	Выполнять на качество в среднем темпе и на скорость в соревновательном режиме	Серии по 12 метров	
2.38	Упор на параллельных брусьях Фиксация положения	Плечи развернуты, руки прямые, тело прямая линия.	до 30 сек.	
2.40	Ходьба в упоре на параллельных брусьях (м) а) лицом вперед; б) спиной вперед	Плечи развернуты, руки прямые, тело прямая линия.	от начала до конца жердей.	
2.41	Стойка на руках около стены Фиксация положения	Тело прямая линия. Проекция плеч над кистями.	30 сек	60 сек.
3. Развитие прыгучести с ног и с рук				
3.1	«Лягушки» С полного приседа прыжок вверх с подниманием рук	Выполнять как на месте, так и с продвижением вперед и назад. В полёте полностью выпрямляться, поднимая руки вверх.	Сериями до 20 раз в подходе	
3.2	«Лягушки с переката» Перекат назад на спину, перекат вперед-прыжок вверх	Как можно выше. В прыжке выпрямлять ноги.		
3.3	«Выпрыгивания из пистолета» Из положения стоя у опоры на одной, другая спереди, рукой держаться за опору, выпрыгивания из полуприседа и обратно в полуприсед на одной.	Выполнять поочередно на одной и другой ноге. В полете полностью выпрямлять опорную ногу.	Сериями до 20 раз на каждой ноге	
3.4	«Мячики» а) прыжки на двух ногах; б) на одной; в) с группировкой; г) боком через стоялку; д) с ноги на ногу	Выполнять на разной опоре, в том числе и мягкой, сериями по 10-20 прыжков, как на месте, так и с продвижением вперед, назад, с максимальной высотой.	Сериями до 20 прыжков каждого вида	



3.5	«Прыжки на куб» Прыжок вверх с места на возвышение 40-50 см.	Высоту увеличивать постепенно.	5-6 прыжков
3.6	«Напрыжки» Многократные наскоки на возвышение 20 см.	Стараться запрыгнуть на прямые ноги	Сериями до 40 сек. без остановки
3.7	«Прыжки в глубину с отскоком» С небольшого возвышения 20-30 см. прыжок в глубину с отскоком вверх. Тоже с отскоком на возвышение до 40 см.	Отталкивание упругое, в касание. Высоту возвышения увеличивать по мере освоения упражнения. Стараться запрыгнуть с прямым телом	5-6 прыжков
3.8	«Прыжки в упоре лежа» а) простые; б) с хлопками	Выполнять на дорожке, батуте, как с прямым телом, так и опусканием-подниманием туловища «волной».	Серии по 10-20 прыжков
4. Упражнения на равновесие			
4.1	Удержание равновесия, стоя на одной ноге: а) на подвижной опоре; б) под наклоном; в) на узкой опоре; г) с различной работой рук	Добиваться устойчивого положения. Совершенствовать с закрытыми глазами и стоя на полупальцах.	до 60 сек.
4.2	Перемещения на узкой опоре на бревне или гимнастической скамье а) ходьба на полупальцах лицом, спиной, боком; б) бег спиной, лицом, на носках	Соблюдать безопасность.	
4.3	Удержание равновесия после прыжка на одну ногу	Амортизировать во время приземления на одну ногу	по 4-5 раз на каждую ногу
4.4	Доскок после прыжка в глубину 40-50 см.	Попадание в устойчивую позу «доскока»	по 4-5 раз

Рекомендуемые контрольные упражнения для определения уровня ОФП и СФП для спортсменов (м) и (ж) на этапе начальной подготовки:

Скоростная сила

1. Бег 20 метров. Задача: пробежать как можно быстрее (сек.).
2. Прыжок в длину с места. Задача: прыгнуть как можно дальше (см.).

3. Поднимание прямых ног лежа на спине на наклонной доске, руками держаться за рейку гимнастической стенки (7 ступень гимнастической стенки) до касания стопами рейки за головой. Задача: поднять ноги 10 раз как можно быстрее (сек.).

4. Лазание по канату 3 метра с помощью ног. Задача: пролезть как можно быстрее (сек.).

5. Прыжки на возвышение 20 см. Задача: прыгнуть максимальное количество раз за 30 сек. (раз).

6. «Ванька-встанька». Из положения лежа на спине с согнутыми ногами, руки согнутые, локти в стороны, поднимание-опускание туловища. Задача: Максимальное количество раз за 30 сек. (раз)

Медленная динамическая сила

7. Отжимания: в упоре на параллельных брусьях (м), в упоре лёжа на параллельных скамейках (ж). Задача: сделать как можно больше отжиманий, сохраняя технику выполнения (раз).

8. Подтягивания в висе. Задача: сделать как можно больше раз (раз).

Статическая сила

9. «Угол» в упоре на стоялках. Задача: удержать как можно дольше (сек.).

10. Горизонтальный упор, согнув ноги. Задача: удержать как можно дольше (сек.).

11. Стойка на одной ноге на полупальцах. Задача: удержать как можно дольше (сек.).

Выносливость

12. Челночный бег 5 x12 м. Пробежать как можно быстрее (сек.).

Гибкость

12. Наклон из положения стоя. Задача: наклониться как можно ниже (см).

13. «Шпагаты» прямой, поперечный на левую/правую ногу. Задача: получить как можно меньше сбавок (баллы).

14. «Мостик». Задача: получить как можно меньше сбавок (баллы).

15. Стойка на лопатках («березка»). Задача: Задача: получить как можно меньше сбавок (баллы).

#### 4.1.2. Программный материал по технической подготовке для этапа начальной подготовки

В данном разделе в таблицах применяются следующие сокращения: Р-разучивание, З-закрепление, С-совершенствование

*Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для спортсменов (м) и (ж) при обучении на гимнастическом виде «опорный прыжок» представлен в таблице № 6.*

Таблица № 6

#### Упражнения, входящие в программу обучения на гимнастическом виде «опорный прыжок»

№ п/п	Упражнение	Организационно-методические указания	Примечание	НП 1 года	НП 2 года
<b>1. Основные прыжки, рекомендуемые к обучению</b>					
1.1	Прыжок в стойку на руках - падение на спину	Выполнять прямым телом. Ноги вместе, руки прямые. Высоту горки повышать постепенно у мальчиков до 110 см., у девочек до 105 см.	Навык выполнения 1 полетной части прыжка	РЗС	С
1.2	Переворот через горку матов	Горку матов повышать постепенно до 110 см.	Профилирующий прыжок		Р
<b>2. Подготовительные и подводящие упражнения</b>					
<b>Обучение разбегу</b>					
2.1	Бег, высоко поднимая бедро	Бедро поднимать выше горизонтали с последующим активным полным выпрямлением ноги.	Отработка фаз бега	РЗ	З
2.2	Бег, захлестывая голень назад	Без угла в тазобедренных суставах. Предварительно растянуть переднюю поверхность бедра.		РЗ	З
2.3	Многоскоки (прыжки «Оленя») Прыжки, поднимая бедро одной ноги, отталкиваясь другой	Прыжки высоко-далекие с активным подниманием бедра с последующим отталкиванием и выпрямлением ноги назад.		РЗ	З
2.4	Ускорение	Плавный набор скорости, активное	Обучение мощному	РЗ	З

	Пробегание отрезков на скорость 10-15 метров	поднимание бедра, с последующей активной постановкой ноги на опору.	разбегу		
Другие упражнения					
2.5	С разбега наскок на мост - прыжок вверх встать на горку матов	В полёте тело, ноги прямые, стопы оттянутые. Высоту горки повышать постепенно до 50 см.	Переход разбега в мощный наскок на мост	РЗ	ЗС
2.6	С прыжка в глубину на мост-прыжок в стойку на руках на возвышение 40-50 см.	Прямым телом. Попадание в стойку на руках одним движением.	Отработка 1 полетной части переворота	Р	З
2.7	С разбега наскок на мостик и сальто вперед в группировке	Приземление на горку матов 20 см. Плотная группировка с последующим раскрытием.	Навык насока и создания вращения вперед с мостика		РЗ

Рекомендуемые контрольные упражнения по технической подготовке на гимнастическом виде «опорный прыжок»: обязательные программы - спортивного разряда «3 юношеский спортивный разряд»; «2 юношеский спортивный разряд».

Дополнительное контрольное упражнение: с разбега сальто вперед на маты высотой 20 см.

*Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для спортсменов (ж) при обучении на гимнастическом виде «разновысокие брусья» и спортсменов (м) на гимнастическом виде «перекладина» представлен в таблице № 7.*

Таблица № 7

Упражнения, входящие в программу обучения на гимнастических видах: «разновысокие брусья» и «перекладина»

№ п/п	Упражнение	Организационно-методические указания	Примечание	НП 1 года	НП 2 года
1. Основные элементы и движения, рекомендуемые к обучению					

1.1	Размахивания изгибами («лодочки») В висе хватом сверху. Размахивания изгибами.	Устойчивый ритм. На изгибе вперёд – туловище закруглено по линии спины. На изгибе назад – натянутый прогиб. Голова немного приподнята, уши зажаты руками. Ноги вместе, прямые.	Обучение броскам в обе стороны. подготовка к размахиваниям.	РЗ	С
1.2	Размахивания в висе	В конце маха подхватывать кисти рук. Голова ровно. В начале обучения разучивать в ляшках, с помощью, провозая на махе назад и вперёд.	Базовое упражнение	РЗ	З
1.3	Подъем переворотом из виса в упор а) силой; б) с размахиваний изгибами	Ноги вместе. В упоре руки прямые, голова ровно. Обучать одновременно подтягиваясь и поднимая ноги. В начале обучения поддерживать под спину. Ноги прямые, вместе.	На базе подтягиваний, поднимания ног в висе.	РЗ	С
1.4	Из упора кувырок вперёд а) в вис углом; в) в вис	При выполнении кувырка вперёд разрешается сгибать руки. В начале обучения придерживать под спину на спаде вперёд.	На базе упора и кувырка вперед на полу.	РЗ	С
1.5	Отмахи в упоре Из упора на низкой жерди. Серия отмахов	Выполнять на уровне горизонтали и выше, ноги вместе, прямые. В конце отмаха туловище-прямая линия. Помощь и страховка: одна рука держит за руку, помогая подавать плечи вперёд, другая помогает сделать отмах, поднимая ноги вверх.	Базовое упражнение.	РЗ	З
1.6	Оборот назад в упоре Из упора на низкой жерди отмах оборот назад в упор	Выполнять прямым телом с прямыми руками. Вначале обучения придерживать руками под спину на спаде и помогая на выходе в упор.	На базе кувырка назад.	РЗ	ЗС
1.7	Подъем двумя Махом вперед продеть ноги в вис согнувшись, махом назад подъем двумя в упор сзади	С помощью. В начале обучения можно на низкой перекладине, разбегаясь ногами. Не прогибаться во время подъема.	Базовое упражнение. На базе продева ног и размахиваний в висе согнувшись.		Р
1.8	Подъем разгибом в упор Махом вперед поднести ноги к перекладине, махом назад подъем разгибом в упор	С помощью. Разгибаться вовремя, на махе назад, после прохождения вертикали. В начале обучения можно на низкой перекладине, разбегаясь ногами.	Базовое упражнение		Р

Соскоки					
1.9	Соскок с размахиваний изгибами	Выполнять на низкой жерди. Уверенное приземление в доскок.	На базе п. 1.1	РЗС	
1.10	Соскок с отмаха в упоре Из упора отмах, отталкиваясь руками соскок	Отмах выполнять как можно выше. Отталкивание прямыми руками.	На базе отмаха в упоре.	РЗ	С
1.11	Спад-соскок дугой Из упора отмах - оборотом назад соскок дугой	Соскок дугой выполнять прямым телом, как можно выше. Во время соскока провести, держа за руку и за спину.	На базе оборота назад в упоре и размахиваний в висе.	Р	З
<b>2. Подготовительные и подводящие упражнения</b>					
2.1	«Лодочки» а) лежа на спине; б) лежа на животе	Выполнять без видимых углов, закругленная линия тела, ноги прямые, вместе. Выполнять медленно, быстро и фиксация «лодочки».	Подготовка тела к размахиваниям бросками.	Р	З
2.2	Размахивания в висе согнувшись а) ноги вместе, продеты горизонтально полу; б) с помощью, ноги вместе вертикально, стопами касаются перекладины или жерди	Ноги прямые, стопы оттянуты. Полная оттяжка в плечах. Помогать выполнять размахивания, слегка подталкивая под спину. б) стопы от перекладины не отрывать	Подготовка к подъему разгибом и подъему двумя	Р	З
2.3	«Прилипалки» Упор на гимнастической стенке а) в упоре; б) в упоре сзади	Руки прямые. Спина ровно. Максимальная вытяжка в плечах.	Подготовка к выходу в упор на подъеме разгибом и подъеме двумя	Р	З

Рекомендуемые контрольные упражнения по технической подготовке на гимнастических видах: «разновысокие брусья» и «перекладина»: обязательные программы -спортивного разряда «3 юношеский спортивный разряд»; «2 юношеский спортивный разряд».

Дополнительные контрольные упражнения:

1. 10 размахиваний изгибами хватом сверху – соскок.
2. 10 размахиваний в висе хватом сверху - соскок махом назад.

Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для спортсменов (ж) при обучении на гимнастическом виде «бревно» представлен в таблице № 8.

Таблица № 8

## Упражнения, входящие в программу обучения на гимнастическом виде «бревно»

№ п/п	Упражнение	Организационно-методические указания	Примечание	НП 1 года	НП 2 года
1. Основные элементы и движения, рекомендуемые к обучению					
Статические положения					
1.1	Равновесие а) равновесие на одной, другая согнутая в пассе; б) равновесие на одной, другая прямая вперёд, в сторону, назад	Следить за осанкой. б) нога выше горизонтали		РЗ	ЗС
1.2	Стойка на лопатках («берёзка»)	Тело максимально выпрямлено. Надежный захват руками бревна за головой.	На базе стойки на лопатках на полу.	Р	З
1.3	«Шпагат» продольно с опорой руками	Максимальное разведение ног.	Навык устойчивого равновесия и уверенного захвата бревна		Р
Перемещения и прямые прыжки					
1.4	Шаги простые и приставные а) вперед; б) боком; в) назад; г) скрестно.	Выполнять с носка на полной стопе, на полупальцах, с разным темпом, разной величины, с различными положениями рук и волной руками, с ограниченным зрительным контролем.	Сохранение равновесия в условиях перемещения шагом	РЗ	С
1.5	Шаги в сочетании с волной руками	Владеть как поочерёдной волной, так и одновременной.	Развитие координации и плавной работы рук	Р	З
1.6	Шаги в полуприседе а) шаги в полуприседе на полупальцах; б) с шага полуприсед на одной, выпрямляя ногу – шаг полуприсед на другой.	Выполнять сериями. Сгибание опорной ноги 45 <sup>0</sup> -90 <sup>0</sup> . Свободная нога в полуприседе на уровне горизонтали и выше. Фиксация положения полуприсед не менее 1 сек. Руки произвольно.	Стабильный контроль осанки и оптимального мышечного тонуса.	РЗ	С

1.7	Шаги в полном приседе Шаги в полном приседе, с разной работой рук.	Не выполнять в большом количестве. Спина, голова ровно.		РЗ	С
1.8	Шаги галопом	Выполнять поочередно правая или левая спереди	Следить за ритмом.		Р
1.9	«Цапелка» Шаг, сгибание ноги в пассе, с последующим выпрямлением ноги.	С разным положением рук (в стороны, на поясе). Свободная прямая нога 90 <sup>0</sup> и выше. В пассе носком касаться колена.	На базе равновесия на одной ноге.	РЗ	С
1.10	Прыжки а) прыжки (подскоки) на месте простые; б) прыжки вверх со сменой ног через деми-плие;	Отработка в сериях прыжков-приземление. а) руки на поясе и с махом рук снизу- вверх. В полёте ноги прямые, стопы оттянуты.	Навык одинарных и серийных прыжков, выполняемых подряд с сохранением равновесия.	РЗ	С
Начало					
1.11	Наскок в упор Из упора стоя продольно, руки лежат на бревне, наскоки в упор: а) с перемахами одной в упор верхом; б) в упор сзади; в) с поворотом в сед; г) другие варианты	Быстрая точная фиксация конечного положения, с сохранением осанки и без поправок.	Навык выполнения наскока на бревно	РЗ	С
1.12	Наскок на ноги на низкое бревно С небольшого разбега толчком с двух ног наскок на две ноги на бревно продольно и поперек	Симметричное отталкивание ногами. Приземление сначала отработать на полу.	Навык точного направленного разбега и отталкивания, мягкого упругого приземления	РЗ	С
Повороты					
1.13	Повороты на двух ногах на 180 <sup>0</sup> а) с приходом на всю стопу; б) с приходом на полупальцы	Выполнять в обе стороны, с различной работой рук (на поясе, вверху, в стороны). Быстрый, чёткий поворот. Фиксация конечного положения после поворота не менее 1 сек.	На базе выполнения на полу	РЗ	С
1.14	Прыжок с поворотом на 90 <sup>0</sup> Прыжки с поворотом поперек-продольно с различным положением рук.	Выполнять в остановку. Отталкиваться двумя ногами. Следить за осанкой. Устойчивое приземление.	Навык сохранения равновесия после прыжка с поворотом		Р



Перекаты и кувырки, медленные перевороты					
1.15	Перекат назад в стойку на лопатках («березку») Из упора присев, перекат назад в стойку на лопатках	Четкий, быстрый, уверенный перекат назад. В «березке» тело прямое, стопы оттянуты. Помощь и страховка: под спину и ноги корректировать положение туловища в стойке на лопатках.	Навык симметричного движения назад с четким захватом бревна и выходом в стойку на лопатках.	Р	З
1.16	Кувырок вперед Из упора присев кувырок вперед в положение лежа на спине согнувшись, ноги вертикально	Страховать под голову, опуская её вниз.	Навык уравновешенного движения в перекате, владение перехватами.	Р	З
Соскоки					
1.17	С конца бревна, прыжок вверх прогнувшись с махом рук снизу-вверх	Выполнять как можно выше, через прыжок вверх. Во время отталкивания ноги полностью выпрямлять. Учить сначала с низкого, затем со среднего бревна.	Навык уверенного выполнения прыгивания с бревна.	РЗ	С
2. Подготовительные и подводящие упражнения					
2.1	Стойки на ногах а) на полной стопе; в) на полупальцах; г) в полуприседе; д) приседе	На разной опоре: на полу, на скамейке, низком и стандартном бревне, на зауженной опоре.	Навык выполнения начальных, конечных и промежуточных положений. Навык четкой постановки кистей в упорах. Освоение правильного симметричного положения на опоре, захватов бревна в упорах	РЗС	
2.2	Седы а) седы на бедре (на обе ноги); б) сед верхом, сед ноги врозь продольно	Четкая фиксация положений.		РЗ	С
2.3	Упоры а) упор продольно; б) упор продольно сзади; в) упор углом ноги врозь поперек; г) упор присев продольно и поперёк; д) упор лёжа; е) упор, стоя согнувшись.	Четкая фиксация положений, контроль осанки и опорных положений кистями.		РЗ	С
2.4	Положения лежа а) лежа на спине; б) лежа на спине согнувшись, ноги вертикально; в) лёжа на животе.	Надежный захват руками бревна. Симметричное расположение тела		РЗ	С

2.5	Бег а) вперед; б) спиной назад.	Передвижение на разной скорости по бревну разной высоты.	Сохранение устойчивого равновесия в условиях бега.	РЗ	С
2.6	С разбега соскок прогнувшись отталкиваясь с одной ноги	Учить сначала соскок с маленького бревна		РЗ	ЗС

Рекомендуемые контрольные упражнения по технической подготовке на гимнастическом виде «бревно»: обязательные программы - спортивного разряда «3 юношеский спортивный разряд»; «2 юношеский спортивный разряд».

Дополнительные контрольные упражнения:

1. Показать владение всеми видами шагов по 2-4 шага каждого вида.
2. Поворот на 180° на двух ногах в обе стороны.
3. С разбега наскок на низкое бревно добежать до конца и спрыгнуть отталкиваясь одной ногой с приземлением на две.

*Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для спортсменов (м) и (ж) при обучении на гимнастическом виде «вольные упражнения» представлен в таблице № 9.*

Таблица № 9

Упражнения, входящие в программу обучения на гимнастическом виде «вольные упражнения»

№ п/п	Упражнение	Организационно-методические указания	Примечание	НП 1 года	НП 2 года
1. Основные элементы и движения, рекомендуемые к обучению					
Статические положения, силовые элементы					
1.1	«Мостик» а) из положения лежа на спине; б) из положения стоя	Мостик выполнять с прямыми ногами, прямыми руками, голова приподнята, уши между рук. Избегать чрезмерного прогиба в пояснице. Ноги, прямые, вместе. Руки перпендикулярны полу, прямые. В начале осваивать ноги на возвышении 30-40 см.	Развитие подвижности плечевого пояса и грудного отдела позвоночника и тазобедренных суставов	РЗ	3

1.2	«Берёзка» Стойка на лопатках» руки под спину.	Тело – прямая линия, без сгибания в тазобедренных суставах. Ноги прямые, стопы оттянуты. Помощь: корректировка позы под спину и ноги.	Развитие подвижности шеи и грудного отдела позвоночника, тонус мышц спины	РЗ	З
1.3	«Шпагат» а) прямой; б) поперечный (правая/левая) спереди	Разведение ног $180^0$ .	Развитие подвижности в тазобедренных суставах	РЗ	З
1.4	Стойка на голове и руках	Проекция руки, голова - треугольник. Прямая линия тела. Стопы вместе, оттянуты.	Устойчивое равновесие в положении вниз головой.	РЗ	ЗС
1.5	Стойка на руках С шага стойка на руках Фиксация положения	Устойчивое равновесие в стойке на руках. Прямая линия.	На базе стойки на руках лицом и спиной к стене	Р	Р
1.6	Со стойки на голове и руках встать в стойку на руках Из стойки на голове и руках, сгибаясь и разгибаясь, выпрямляя руки встать в ст. на рр.	Чёткое попадание в ст. на рр. Стойку стараться фиксировать 2-3 сек. Помогать, придерживая за ноги.	На базе стойки на голове и стойки на руках	Р	ЗС
1.7	«Спичаг» ноги врозь а) из положения стоя согнувшись ноги врозь; б) из угла ноги врозь	Выполнять медленно. Стойку на руках фиксировать			Р
Перекаты, кувырки					
1.8	Кувырки назад а) из упора присев в упор присев; б) из упора присев, кувырок назад через плечо и перекат в упор на бедрах или упор лежа; в) из седа или стоя в упор стоя согнувшись	Выполнять мягко, как отдельно, так и сериями. Выполнять как отдельно, так и сериями. б) навык ассиметричной работы руками и головой с ее наклоном к плечу. в) выполнять с прямыми руками и ногами.	Базовое упражнения. Навык переворачивания через голову.	РЗ	С
1.9	Кувырок вперед Из упора присев, кувырок вперёд в упор присев.	Выполнять мягко, как отдельно, так и сериями. Помогать перевернуться через голову, убирая голову на грудь и подталкивая под голень.		РЗ	С

1.10	Прыжком кувырок вперед Из упора присев руки вперед, длинный кувырок вперед в упор присев	Выполнять с фазой полёта, полностью выпрямляя ноги в отталкивании, мягко без падения на спину, как отдельно, так и сериями. Постановка рук как можно дальше вперед. Захват голени руками. Страховать под голову, контролируя приземление на опору.	На базе кувырка вперед	Р	З
1.11	Кувырок вперед-кувырок назад Из упора присев, руки вперед кувырок вперед ноги скрестно – разворот – кувырок назад.	Разворот не переставляя стопы. Плотная группировка.	На базе владения кувырками вперед и назад. Смена направления движения	РЗС	С
1.12	Кувырок вперед с прямыми ногами	Мягкий перекат с рук на спину. Вставить через плотную складку	На базе кувырка вперед в группировке	Р	ЗС
1.13	Кувырок назад в упор стоя согнувшись с прямыми руками и ногами	Кисти направлены друг к другу. Мягкий перекат на спину. Кувырок через плотную складку	На базе кувырка назад в группировке.	Р	ЗС
1.14	С шага через стойку на руках - кувырок вперед а) в группировке; б) согнувшись, с прямыми ногами	Стойку обозначать 1 сек. а) при опускании со стойки на руках сгибать руки и опускать голову на грудь. Вставить без помощи рук. Страховать не давая упасть на голову после ст. на рр.; б) ноги, руки прямые. Допускается выполнение как с удержанием стойки на руках, так и проходящим движением через стойку на руках.	На базе стойки на руках и кувырка вперед	Р	ЗС
Медленные перевороты, полуперевороты					
1.15	Медленный переворот вперед	Выполнять слитно, без пауз. Без чрезмерного прогиба в пояснице. Руки прямые. Прохождение через стойку на руках	На базе «мостика» и стойки на руках	Р	З
1.16	Медленный переворот назад				
1.17	«Колесо» а) встать боком ноги врозь, руки в стороны; б) с поворотом. в) с «вальсета»	С максимальной амплитудой, в узком коридоре по линии, через выпад, стойку на руках ноги врозь, без видимых углов в тазобедренных суставах. Учить симметрично, как левым, так и правым боком. Проводка по всему движению за туловище. «Вальсет» учить отдельно.	На базе стойки на руках	Р	З

Акробатические прыжки					
1.18	Темповой переворот вперед а) на одну; б) на две	Выполнять с небольшого разбега с «вальсета». Ноги прямые. Четко выраженная фаза полета с рук.	На базе медленного переворота вперед и с шага стойка на руках-прыжок в стойке на руках		Р
1.19	Темповой переворот назад («фляк»)	Выполнять с приземлением на мягкую опору. Длинная первая часть, короткая вторая.	Связующий элемент. На базе медленного переворота назад, прыжка назад на маты 20 см., стойки на руках и курбета со стойки на руках		Р
1.20	Сальто вперед С небольшого разбега сальто вперед в группировке	В яме маты вровень с дорожкой. Непрерывный разбег, переходящий в отталкивание. Голени захватывать руками.	Профилирующий элемент для элементов типа сальто вперед в группировке.		Р
1.21	Сальто назад в группировке с места	Полное выпрямление тела во время отталкивания.	Профилирующий элемент для элементов типа сальто назад в группировке.		Р
Элементы хореографии					
1.22	Хореографические прыжки а) со сменой ног; б) «олень»; в) подбивной; д) перекидной; е) другие прыжки	Выраженная фаза полета. Спина ровно.	Навык выполнения простых хореографических прыжков	РЗ	3
1.23	Равновесие а) боковое с захватом; в) «ласточка»	Максимальная амплитуда разведения ног.	Базовые равновесия.	РЗ	3
1.24	Повороты без фазы полета (девочки) а) на двух ногах на 180°; б) на одной ноге на 180°	Заканчивать поворот на двух ногах на высоких полупальцах.		Р	

2. Подготовительные и подводящие упражнения					
2.1	Перекаты а) в группировке; б) в позе «кольцо»; в) перекат в «березку» и обратно; г) другие варианты.	Мягкие перекаты с максимальной и короткой амплитудой.	Отработка рабочих поз	РЗ	С
2.2	Полуперевороты в «мостик» и обратно (ж) а) с ног через стойку на руках в «мостик» и обратно назад с «мостика» на ноги; б) с ног наклоняясь назад - «мостик» и обратно встать на ноги.	Избегать чрезмерного прогиба в пояснице. Руки прямые.	Подготовка к медленному перевороту	РЗ	З
2.3	Подъём разгибом с головы	Приход в стойку на голове в положение согнувшись, с последующим активным разгибанием и отталкиванием руками. Встать с незначительным прогибом в пояснице.	Подводящее упражнение к темповому фляку вперед	Р	З
2.4	Прыжки на ногах а) с группировкой; б) согнувшись; в) с поворотом на 180 <sup>0</sup> , 360 <sup>0</sup>	Выполнять сериями, в различных сочетаниях, на месте и с продвижением, как можно выше. Чёткое приземление в доскок.	Отработка прыжков в усложненном варианте.	РЗ	З
2.5	Прыжок в стойке на руках С шага стойка на руках-прыжок в стойку на руках	Ярко выраженная фаза полета после отталкивания с рук. Четкое попадание в стойку на руках	Подготовка к темповому перевороту вперед		Р
2.6	«Курбет» Со стойки на руках отталкиваясь руками прыжок встать на ноги	Ярко выраженная фаза полета. Начинать разучивать с опорой ногами о стену. Предварительный натянутый прогиб. На ноги встать в закрытую позу с опущенными плечами и руками.	Базовое упражнение. Вторая часть «фляка» назад		Р
2.7	«Вальсет» а) с места, отталкиваясь двумя ногами; б) с небольшого разбега	Владение координацией «вальсета» как отдельно, так и в непрерывной серии подскоков с продвижением вперед. Подскок выполнять ноги вместе с прямыми ногами, с последующим шагом вперед, через выпад.	Базовое упражнение. Переход разбега в акробатические элементы.	Р	З
2.8	Прыжок назад на горку матов 30 см.	Как можно дальше, ноги вместе. Активный мах руками снизу- вверх. Полное разгибание во время отталкивания.	Подготовка к выполнению «фляка» назад	Р	Р

2.9	Прыжок назад в стойку на лопатках («березка») на горку матов 40-50 см.	Ярко выраженная фаза полета, активное подброс таза вперед- вверх, мах руками снизу-вверх. полное разгибание во время отталкивания.	Подготовка к выполнению сальто назад		Р
2.10	С разбега кувырок вперед на горку матов 40-50 см.	Группирование после касания руками матов. выполнять одним движением.	Подготовка к выполнению сальто вперед с группировкой.	Р	Р
2.11	Отработка доскока а) с прыжков (подскоков) на месте; б) с прыжка в глубину; в) с небольшого разбега, после отталкивания толчком с двух ног	Правильная координация действий в отталкивании и приземлении. Упругое приземление в точный доскок с фиксацией равновесного положения тела в полуприседе.	Навык устойчивого приземления.	РЗ	З

Рекомендуемые контрольные упражнения по технической подготовке на гимнастическом виде «вольные упражнения»: обязательные программы - спортивного разряда «3 юношеский спортивный разряд»; «2 юношеский спортивный разряд».

Дополнительные контрольные упражнения:

1. Комбинация различных кувырков вперед и назад.
2. Соединение медленных переворотов: вперед и назад («перекидки»), «колесо», «колесо» с поворотом.

*Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для мальчиков при обучении на гимнастическом виде «конь» представлен в таблице № 10.*

Таблица № 10

## Упражнения, входящие в программу обучения на гимнастическом виде «конь»

№ п/п	Упражнение	Организационно-методические указания	Примечание	НП 1 года	НП 2 года
1. Основные элементы, рекомендуемые к обучению					
1.1	Махи на коне с ручками а) в упоре; б) в упоре сзади; в) в упоре верхом правая/левая спереди	Маятникообразные движения. Во время маха следить за смещением плеч в противоположную сторону маха. Руки прямые, ноги прямые. Использовать в обучении узкого коня с ручками.	Навык устойчивого упора и смещения плеч. Базовое упражнение.	РЗ	З
1.2	Махи-перемахи ногами а) из упора поочередные перемахи в упор верхом и обратно; б) упора верхом поочередно в упор сзади и обратно.	Выполнять слитно. Маятникообразное движение. Ноги прямые. Использовать в обучении узкого коня с ручками.	На базе махов	РЗ	З
1.3	Круги на «грибке» на ножке	Тело прямое, ноги вместе.	Базовое упражнение	Р	РЗ
1.4	Соскок Конь с ручками Перемах левой, перемахом правой соскок с поворотом на 90 <sup>0</sup> , стоя боком к коню.	Выполнять слитно, без пауз. Во время перемахов стопа выше уровня плеча. Можно выполнять зеркально	На базе перемахов	РЗ	З
2. Подводящие и подготовительные упражнения					
2.1	Упоры на коне с ручками а) упор; б) упор верхом правой/левой в) упор сзади	Спина прямая, плечи развернуты, ноги прямые	Формирование рабочих осанок	РЗС	С
2.2	Махи ногами из разных и.п. а) стоя; б) лежа; в) в упоре лежа	Максимальная амплитуда движений	Подготовка к махам перемахам на коне	РЗ	З
2.3	Упоры лежа на полу Фиксация положений а) упор лежа; б) упор лежа сзади; в) упор лежа левым/правым боком	Плечи смещать на опору. В упоре и упоре сзади тело прямое.	Формирование рабочих осанок и их смена	РЗ	ЗС



2.4	Смещение плеч а) в упоре лежа вперед – назад, влево-вправо; б) в упоре лежа; в) в упоре лежа сзади влево-вправо	Тело - прямая линия. Голова ровно. Максимальное смещение плеч на опору	Навык смещения плеч на опору.	РЗ	С
2.5	На коне с ручками перемах двумя ногами из упора в упор сзади	Ногами коня не задевать. В конечных положениях тело прямое, плечи развернуты, ноги вместе, стопы оттянуты.	Совершенствование упоров, равновесия.	РЗ	С
2.6	«Маятник» влево-вправо на параллельных брусках Короткие махи в упоре на параллельных брусках влево-вправо	Обучать, после формирования навыка уверенного упора с правильной осанкой. Смещение плечевого пояса в противоположную сторону маха.	Обучение смещению плеч в сторону в упоре	РЗ	ЗС
2.7	«Маятник» вперед-назад Короткие махи вперед-назад в упоре на параллельных брусках	На махе назад смещение плеч вперед, на махе вперед смещение плеч назад. Тело прямое, плечи разведены, лопатки сведены, голова ровно. Ноги вместе, прямые, стопы оттянуты. Руки прямые.	Обучение смещению плеч вперед-назад.	РЗ	ЗС
2.8	Круги двумя, перебирая ногами по полу В упоре лежа или на напольном грибке, перебирая ногами пройти по кругу.	Следить за смещением плеч. Возможно зеркальное исполнение. Тело прямое. Максимальная вытяжка в плечах	Подготовка к выполнению кругов двумя. Навык перестановки рук и смены положений туловища при выполнении кругов	РЗ	С
2.9	Круги с помощью Круги на напольном или на ножке «грибке» при помощи тренера или тренажера «ведро» или лонжи с тросом.		РЗ	З	

Рекомендуемые контрольные упражнения по технической подготовке на гимнастическом виде «конь»: обязательные программы - спортивного разряда «3 юношеский спортивный разряд»; «2 юношеский спортивный разряд».

Дополнительные контрольные упражнения:

1. По 5 махов каждого вида: в упоре, упоре сзади, в упоре верхом.
2. Одноножные перемахи из упора в упор верхом и обратно: по 5 перемахов каждой ногой.

Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для спортсменов (м) при обучении на гимнастическом виде «кольца» представлен в таблице № 11.

Таблица № 11

## Упражнения, входящие в программу обучения на гимнастическом виде «кольца»

№ п/п	Упражнение	Организационно-методические указания	Примечание	НП 1 года	НП 2 года
1. Основные элементы, рекомендуемые к обучению					
Маховые элементы					
1.1	Размахивания в вися а) короткие махи, с маленькой амплитудой; б) с максимальной амплитудой	Махи мягкие, без рывков и обрывов вниз. Мах вперед в закрытую «лодочку», мах назад в открытую «лодочку». Голова прямо. Руками активно и непрерывно нажимать на кольца вперед-назад.	Базовое упражнение. Навык постепенного мягкого набора высоты маха	РЗ	З
1.2	Выкруты б) махом назад выкрут вперед; в) выкруты назад из виса согнувшись, разгибаясь назад и с размахиваний в вися	Выкруты выполнять в верхней точке маха, нажимая активно на кольца. Выполнять сериями с плавным увеличением амплитуды.	На базе размахиваний	Р	З
Соскок					
1.3	С размахиваний махом назад соскок	Отпускать руки в верхней точке маха	На базе выкрутов и махов	РЗ	С
1.4	С размахиваний, выкрутом назад соскок	После выкрута активно отодвигать кольца вперед.		Р	ЗС
Статические положения, переход из одного положения в другое					
1.6	Из виса согнувшись - вис прогнувшись	Полностью выпрямляться в вис прогнувшись. В висе согнувшись полная складка.	На базе виса согнувшись и прогнувшись	РЗ	С
1.7	Из виса согнувшись – вис сзади и обратно	Предварительно размять плечи. Полностью выпрямляться в вис сзади	На базе виса согнувшись и виса сзади.	РЗ	С

1.8	Статические положения а) упор; б) упор «углом»	Голова ровно, спина прямая, кольца параллельны друг другу.			
2. Подготовительные и подводящие элементы					
2.1	Прокручивание резинового жгута в плечевых суставах	Прокручивать двумя руками одновременно. Руки прямые	Подготовка плечевого пояса	Р	3
2.2	«Лодочки» + перекаты в «лодочке» а) лежа на спине; б) лежа на животе	Без видимых углов, закругленные линии.	Подготовка к размахиваниям	Р	3
2.3	Статические положения а) вис; б) вис согнувшись; в) вис прогнувшись; г) вис сзади; д) вис углом; е) упор; ж) упор углом	В висе и в висе прогнувшись, тело прямая линия. В упоре плечи развернуты, голова ровно.	Освоение основных рабочих статических положений.	РЗ	С

Рекомендуемые контрольные упражнения по технической подготовке на гимнастическом виде «кольца»: обязательные программы - спортивного разряда «3 юношеский спортивный разряд»; «2 юношеский спортивный разряд».

Дополнительные контрольные упражнения:

1. 10 размахиваний в висе в каждую сторону.
2. Силовая комбинация: из вися - вис согнувшись - вис прогнувшись - вис согнувшись - опуская ноги, вис сзади – силой, через вис согнувшись, вис прогнувшись - опускание в вис углом – вис. Рекомендации: каждое статическое положение фиксировать 2-3 сек.

*Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для спортсменов (м) при обучении на гимнастическом виде «параллельные брусья» представлен в таблице № 12.*

## Упражнения, входящие в программу обучения на гимнастическом виде «параллельные брусья»

№ п/п	Упражнение	Организационно-методические указания	Примечание	НП 1 года	НП 2 года
1. Основные элементы, рекомендуемые к обучению					
1.1	Из упора углом - упор сзади прогнувшись ноги врозь Из упора углом (2 сек.) - силой упор сзади прогнувшись ноги врозь	Выполнять сериями по 3-4 раза. Четко фиксировать упор углом, спина прямая, голова ровно.	Переход из положения угол в прямое положение. Укрепление мышц рук	РЗ	С
1.2	Из седа высокий угол Из седа ноги врозь, силой соединяя ноги высокий угол (2 сек.)	Выполнять сериями по 3-4 раза. В высоком угле ноги вертикально или выше.	Укрепление мышц рук	РЗ	С
1.3	Размахивания в упоре	На махе вперед тело прямое, выше жердей, на махе назад немного прогнутое на уровне горизонтали и выше. Голова ровно, плечи разведены. На махе вперед плечи назад, на махе назад плечи вперед (маятник). Страховать, придерживая за руку одной рукой, другой провожая под туловище.	Базовое упражнение	Р	З
1.4	Размахивания в висе а) в висе с прямыми ногами; б) согнувшись	На махе назад подхватывать кисти. Полная оттяжка, без угла и проваливания в плечевых суставах. Голова ровно, уши между рук. Максимальная амплитуда.	Базовое упражнение На базе висов	Р	З
1.5	Подъем разгибом в упор-мах назад а) на низких брусьях с прыжка; б) на высоких брусьях через вис	Руки прямые. Выполнять без остановки в упоре.	Связующий элемент, переход из вися в упор.		Р
1.6	Соскок между жердей С размахиваний в упоре, махом назад соскок между жердей	Соскок тело выше жердей	На базе размахиваний в упоре. Навык устойчивого	РЗ	ЗС

1.7	Соскок махом назад через жердь С размахиваний в упоре махом назад соскок прямым телом через жердь, встать боком к жерди	Во время соскока тело на уровне или выше горизонтали	приземления.	РЗ	ЗС
1.8	Соскок махом вперед На махе вперед соскок с поворотом на 180°, встать боком к жерди	Во время соскока плечи над кистью, тело горизонтально или выше.		Р	З
2. Подготовительные и подводящие упражнения					
2.1	Упоры и висы а) упор; б) упор углом; в) упор углом ноги врозь; г) горизонтальный упор, согнув ноги; д) высокий угол; е) вис; ж) вис согнувшись; з) вис прогнувшись.	Фиксация правильных положений. Четкие статические положения.	Формирований правильных рабочих положений. Укрепление мышц рук и плечевого пояса	РЗС	С
2.2	Ходьба на параллельных брусьях вперед и назад	Проходить по всей длине жердей. Ноги вместе, плечи развернуты, голова ровно. Усложнение - ходьба вверх по поднятым с одной стороны жердям.	Укрепление плечевого пояса и мышц рук	РЗ	ЗС
2.3	Перемещения в висе а) в висе; б) в висе с согнутыми ногами; в) в висе согнувшись	Передвижения в висе, сохраняя осанку	Укрепление хвата, мышц кистей рук и предплечья.	РЗ	С

Рекомендуемые контрольные упражнения по технической подготовке на гимнастическом виде «параллельные брусья»: обязательные программы - спортивного разряда «3 юношеский спортивный разряд»; «2 юношеский спортивный разряд».

Дополнительные контрольные упражнения:

1. 10 махов в упоре выше горизонтали.

2. 10 махов в висе.

3. Комбинация статических положений: упор - высокий угол ноги вертикально-упор углом - упор углом ноги врозь - горизонтальный упор согнув ноги-упор. Рекомендация: каждое положение фиксировать 2-3 сек.

Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для спортсменов (м) и (ж) по батутной подготовке представлен в таблице № 13.

Таблица № 13

## Упражнения, входящие в программу обучения на батуте

№ п/п	Упражнение	Организационно-методические указания	Примечание	НП 1 года	НП 2 года
1. Основные прыжки, рекомендуемые к обучению Прыжки из положения стоя					
1.1	Прыжки на ногах а) руки внизу, прижаты к туловищу; б) руки вверх; в) с полной амплитудой работы рук	Активная работа прямыми руками снизу- вверх.	Координация отталкивания ногами и работы руками	РЗ	С
1.2	Прыжки с ног с группировкой	Группирование после полного выпрямления тела. Группировка плотная, стопы оттянуты, руками захватывать голень. Быстрое взятие группировки на взлёте, с последующим полным выпрямлением тела в верхней точке прыжка, руки возвращаются в исходное положение.	Навык изменения позы	РЗ	З
1.3	Прыжки с ног согнувшись	Складка плотная, стопы оттянуты, пальцами рук касаться оттянутых стоп. В положении согнувшись ноги горизонтально сетки. Быстрое сгибание на взлёте, с последующим чётким, полным выпрямлением тела в верхней точке прыжка, руки возвращаются в исходное положение.	Формирование умения изменять форму прыжка из прямого в согнувшись	Р	З
1.4	Прыжки с ног с поворотом на 180°, 360°, руки на поясе	В полете тело прямое. Выполнять как через промежуточные прыжки, так и подряд	Умение сохранять равновесие и ориентироваться в пространстве во время поворота	Р	З

Прыжки из других рабочих положений					
1.5	Прыжки на четвереньках, прыжки в упоре лёжа, прыжки лежа на животе, прыжки лежа на спине	Следить за ритмом, постепенно увеличивая высоту прыжка	Освоение прыжков из различных рабочих положений	РЗ	З
1.6	Фляк назад	С места и с предварительных прыжков	Связующий элемент в акробатике		Р
1.7	С ног сальто назад в группировке	С небольших прыжков на сход и на сетке на поролоновом мате.	Базовые прыжки		
1.8	С ног сальто вперед в группировке				
Простые переходы из одного положения в другое					
1.9	С прыжков стоя на четвереньках прыжок на живот и обратно	Сначала через промежуточные прыжки, затем 10 раз подряд. Ритм равномерный. Стоя на четвереньках, спина немного закруглена, стопы оттянуты.	Отработка перехода из положения полугруппировки в прямое и обратно.	РЗ	С
1.10	С прыжков в упоре лёжа прыжок на живот и обратно	Сначала через промежуточные прыжки, затем 10 раз подряд. Ритм равномерный. В упоре лёжа тело прямое. Приземление на сетку руки согнутые сбоку туловища, локти и кисти лежат на сетке. Отталкивание с живота за счёт одновременного активного нажима руками и ногами на сетку с закруглением в грудном отделе позвоночника.	Отработка осанки перед входом в поворот с живота.	РЗ	ЗС
1.11	С прыжков на ногах -прыжок в сед и обратно. Тоже с поворотом на 180 <sup>0</sup> после седа.	Выполнять на месте подряд до 10 раз	Смена положений	РЗ	З
1.12	С прыжков на ногах - прыжок на четвереньки и обратно	Сначала через промежуточные прыжки, затем подряд. На одном месте.			
2. Подготовительные и подводящие прыжки					
2.1	Прыжок назад на спину На сход, стоя спиной к горке матов, прыжок назад в положение лежа на спине, руки вверх	Как можно дальше, мах руками снизу-вверх. Полное выпрямление во всех частях тела	Подготовительное упражнение для фляка назад	Р	З
2.2	Прыжок назад в «березку» и кувырок назад	Полное разгибание тела во время отталкивания. Не сгибаться в тазобедренных суставах	Подготовительное упражнение для		

			сальто назад		
2.3	На сход с прыжков кувырок вперед на горку матов	Горку повышать постепенно. Ноги сгибать после постановки рук.	Подготовительное упражнение для сальто вперед		

Рекомендуемые контрольные упражнения по технической подготовке на батуте

1. Комбинация: 5 прыжков на ногах руки вверх - 5 прыжков с махом рук - 5 прыжков с группировкой - 5 прыжков согнувшись.
2. Комбинация: 5 прыжков с четверенок на живот + 5 прыжков из упора лежа на живот.
3. Комбинация: 5 прыжков с ног в сед и обратно +5 прыжков с ног на четвереньки и обратно.

*Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для спортсменов (м) и (ж) по хореографической подготовке представлен в таблице № 14.*



## Упражнения, входящие в программу обучения по хореографии

№ п/п	Упражнение	Организационно-методические указания	Примечание	НП 1 года	НП 2 года
<b>1. Партер</b>					
Движения исполняются лежа на спине или на животе, а также в сочетании с общеразвивающими упражнениями.					
1.1	Demi и grand plié (4/4) И.П - сед ноги в первой позиции. Руки сохраняют 2 позицию. Сгибание-разгибание ног а) до 90�; б) полностью	Движения выполняются по выворотным и полувыворотным позициям. Руки задаются педагогом (2я или 3я позиция). Спина прямая, без отклонения назад. Пятки смотрят вверх.	Укрепление тазобедренного сустава, внутренней поверхности бедра, мышц спины, пресса.	РЗ	ЗС
1.2	Battement tendu (4/4) И.П – сед, первая позиция ног. Руки фиксируют вторую позицию гимнастическую. 1 - 2- battement tendu вперед 3-4 - и.п. Выполнять вперед, в сторону и с другой ноги. Далее комбинацию повторяют лежа на животе.	Вовремя седа пятки оторваны от пола. Руки фиксируют вторую позицию рук или сменяются по разным позициям во время комбинации. Если задача – натяжение ног, руки фиксируются в сторону. Угол разворота ног варьируется от 180� до 120 �. Задача: перенести нагрузку с основных мышц, на внутреннюю поверхность бедра. Сочетается с demi plié, с releve, с demi rond de jambe par terre и pour le pied.	Укрепить голеностопный сустав, проработать положение гимнастических рук, мышц пресса и спины.	РЗ	З
1.3	Battement tendu jete (4/4) И.П – лежа на спине, руки врозь. Ноги вытянуты, стопы оттянуты. 1- battement tendu jete вперед 2- и.п	Характер движения четкий, темп быстрый. Сгибание выполняется с акцентом на открытие. Сочетается demi plié, с releve, с pour le pied, r�que passé par terre, demi rond de jambe par terre. Движения выполняются с двух ног и лежа на животе- назад и в сторону.	Укрепление мышц ног	РЗ	З
1.4	Rond de jambe par terre (3/4) И.П - сед ноги в первой позиции. Руки в сторону.	demi rond выполняется из положения вперед- в сторону, и в сторону- вперед на 45 � и 90 �. Рекомендуется не делать в положении лежа на	Вырабатываем подвижность тазобедренного	РЗ	З

	1- battement tendu вперед на 45 ° 2- demi rond в сторону на 45 ° 3- и.п.	спине, т.к частой ошибкой является прогиб в поясничном отделе, чтоб снять нагрузку и стабилизировать поясничный отдел, выполнять из положения сед.	сустава и эластичность связочного аппарата.		
1.5	Battement fondu (4/4) И.П – сед, стопы оттянуты. Руки на поясе. 1-4 – сгибание в трех суставах 5-8 - разгибание в и.п	Сложно-координационное движение, состоящее из сгибания обеих ног, рабочая на sou-de-pied (условное или сзади) с одновременным demi plié и открывания обеих ног одновременно в любом направлении на 45 °. На второй год обучения выполняются в сочетании с demi plié, с releve, demi rond, battement soutenu	Развитие координации, силы мышц ног	РЗ	З
1.6	Rond de jambe en l'air (4/4) И.П - лежа на спине, левая (опорная) вниз в первой позиции, правая (рабочая) в сторону на 90 ° вытянутая, руки врозь. 1 -2- сгибание коленного и голеностопного сустава по прямой 3 -4 - вывести чуть по дуге в и.п	Следить за максимальным натяжением свода стопы и пальцев. Разворот ног выполняется за счет работы мышечного аппарата тазобедренного сустава. Поясница стремится к полу. Характер движений слитный. Выполняем выворотню.	Развивает подвижность коленного сустава, укрепляет связки	РЗ	З
1.7	Grand battement jete (4/4) И.П – лежа на спине, стопы оттянуты. Руки врозь. grand battement jete вперед	Grand battement jete выполняются в быстром темпе. Четко с акцентом вверх, на максимальную для спортсмена амплитуду с сохранением полувыворотных положений. На втором году обучения темп увеличивается.	развивает силу мышц ног, выносливость и мышечный корсет.	РЗ	З
2. Станок (стоя лицом к станку)					
2.1	Releve 1-подъем на полупальцы 2-опускание в и.п.	Проучивается на двух ногах по всем позициям. Сохраняя выворотность в трех суставах. На одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классики положении) Проучивается изначально по 6 позиции ног. И на одной ноге в положении passé (прямое положение). Затем проучивается по 1й, 2,3й и 5й полувыворотных позициях. Супинация	Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость.	РЗ	ЗС

		непредельная, с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.			
2.2	<p>Demi и grand plié</p> <p>И.П- первая позиция.</p> <p>1-2 - demi plié (сгибание)</p> <p>3-4- demi plié (разгибание)</p> <p>1-2-3-4- grand plié (сгибание)</p> <p>5-6-7-8- grand plié (разгибание)- и.п.</p>	<p>Изначально проучивается по 1,2,3,5 полувыворотных позиции ног. В конце 1года обучения проучивается 4я позиция. Рекомендовано проучивать сгибание до положения, при котором колени и стопы в одной плоскости, без супинации или пронации. Угол разворота допускается 60°. На двух ногах, распределяя вес тела между ног. По всем позициям. Слитно, сохраняя выворотность в трех суставах.</p>	<p>Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, выворотность, эластичность связок, силу ног</p>	РЗ	3
2.3	<p>Battement tendu</p> <p>И.П - 3я позиция ног (полувыворотная)</p> <p>1-2- battement tendu вперед</p> <p>3-4 - и.п.</p>	<p>Выполнять во все стороны. Темп медленный. В.т. по I позиции. В.т. по 3й позиции ног. Движение натянутой ноги из позиции в позицию. Рекомендовано изучение из 3й позиции только при сформированном мышечном корсете и умении сохранять выворотность в трех суставах. Сочетается с demi plié, с releve на двух ногах и по одной ноге, фиксируя положение полупальца, перенося вес тела на рабочую ногу, на втором году обучения с demi rond de jambe par terre, passé par terre, и pour le pied. Недопустим переход тяжести корпуса за рабочей ногой, оседание на бедре опорной ноги, сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п., «завал» опорной стопы на большой палец.</p>	<p>Развивает силу и натянутость ног – коленей, стоп, подъемов, пальцев, выворотность.</p>	РЗ	3
2.4	<p>Battement tendu jete</p> <p>И.П – 3я или 5 свободная позиция ног.</p> <p>1-2- battement tendu jete вперед</p> <p>3-4- и.п.</p>	<p>В.т.ж- по I позиции, по 3й и 5й позиции ног. Выполняется на 35°. Натянутыми, выворотными ногами. Движение слитное и четкое с фиксацией во всех положениях. Сочетается demi plié, с releve, с pour le pied, pique, passé par terre, с demi rond de jambe par terre на 2м году обучения. Сочетание</p>	<p>Развивает силу и легкость ног, также резкость и точность движения ног.</p>	Р	3

		движений рекомендовано варьировать в зависимости от усвоения программы спортсменами, но не более двух движений, помимо основного.			
2.5	<p>Battement fondu</p> <p>И.П - 5я полувыворотная позиция ног.</p> <p>1-4 – сгибание в трех суставах</p> <p>5-8 - разгибание в и. п.</p>	Выполняется по 3й глубокой полувыворотной позиции ног. Рекомендовано разворачиваться рабочую и опорную ногу равномерно и одинаково. Если выворотности для исполнения недостаточно, то можно свернуть чуть опорную ногу, чтобы избежать пронации и супинации коленного и голеностопного суставов. demi plié- упругое и не глубокое. Сложнокоординационное движение, состоящее из сгибания рабочей ноги на sou-de-pied (условное или сзади) с одновременным demi plié на опорной ноге и открывания рабочей ноги в любом направлении на 45° с одновременным вытягиванием опорной ноги из demi plié. Сочетается с demi plié, с releve, demi rond, battement soutenu.	Подготавливает мышцы к отталкиванию и приземлению. Развивает силу и эластичность, мышц ног коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность.	Р	3
2.6	<p>Battement frappe</p> <p>И.П- 3я глубокая, или 5я полувыворотная позиция ног.</p> <p>1-2- удар в охватное sur le coup de pied</p> <p>3-4- разгибание в коленном суставе в заданную сторону</p>	Проучивается отдельно все виды sou-de-pied (условное спереди и сзади и обхватное) из положения нога в сторону на 45гр. Удар рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим открыванием рабочей ноги на воздух с акцентом движения – от себя. На втором год обучения исполняется во все стороны в чистом виде.	Развивает силу ног, резкость, ловкость, точность и подвижность стопы и коленного сустава. Стабилизирует тазобедренный сустав.	Р	3
2.7	<p>Battement relevent</p> <p>И.п -1 или 3 позиция ног. Через battement tendu</p> <p>1-4- battement relevent вперед на 90 °</p> <p>5-8- фиксация</p>	Проучивается из 1,3позиции ног. Вывод рабочей ноги через battement tendu. Проучивается по всем канонам классики сначала на 90, затем выше. Медленное поднятие натянутой и выворотной по всей длине ноги на 45°, 90° или выше.	Развивает силу ног, шаг, легкость рабочей ноги, выворотность в тазобедренном	РЗ	3

	1-4- фиксация 5-8-и.п.	Проучивается во все стороны. Рекомендовано менять градус высоты, для улучшения мышечных дифференцировок. Является подводящим упражнением к гимнастическим элементам. Рекомендовано проучивать по выворотным положениям и по прямым. Сочетается с <i>demi plié</i> , с <i>releve</i> , <i>battement developpe</i> , , <i>demi rond</i> .	суставах, силу прессы и спины. Чувство квадрата.		
2.8	Battement developpe И.п - 3 позиция ног. Подъем ноги через положения <i>cou-de-pied</i> и <i>passé</i> и затем выводится в заданную сторону на 90° и выше. 1-4- <i>battement developpe</i> вперед на 90° 5-8-фиксация 1-4- фиксация 5-8-и.п	Проучивается из 3 позиции ног. Вывод рабочей ноги через <i>developpe passé</i> . Проучивается по всем канонам классики сначала на 90°, затем выше. Рекомендовано менять градус высоты, для улучшения мышечных дифференцировок. Является подводящим упражнением к гимнастическим элементам. Рекомендовано проучивать по выворотным положениям и по прямым. Сочетается с <i>demi plié</i> , с <i>releve</i> , <i>Battement rele-velent</i> , <i>demi rond</i> .	Развивает силу, шаг, выворотность в тазобедренном суставе, амплитуду, осанку, чувство позы	РЗ	3
2.9	Выпад И.п. лицом к опоре или за одну руку. 3й позиция ног. <i>battement tendu</i> назад, растяжка (выпад) в положение <i>demi</i> и <i>grand plié</i> .	Выполняем лицом к опоре или за одну руку как самостоятельное движение, или в комбинации.	Развивает эластичность связок, амплитуду	РЗ	3
2.10	Прыжки По всем основным позициям ног	Позиции ног полувыворотные, без опоры на палку. Вес тяжести на двух ногах.	Развивает отталкивание	РЗ	3
3. Середина					
Задачи: развитие координации, пластики движений, формирование осанки.					
3.1	Понятие точек в зале	Вокруг себя 8 точек	Ориентировка в пространстве	РЗ	ЗС
3.2	Основные позиции рук и их смена а) подготовительная; б) первая; в) вторая; г) третья; д) гимнастические руки	Четкие позиции рук и их смена	Постановка рук	РЗ	ЗС

3.3	<p>Прыжки</p> <p>а) в I, II, III свободных позициях;  б) прыжки со сменой позиций ног;  в) перескоки с одной ноги на другую;  г) прыжки вертикальные с приходом в глубокий присед; г) прыжки согнув ноги вперед; д) прыжки в полуприседе;  е) в приседе на двух ногах</p>	Прыжки в глубоком приседе использовать ограниченно. Следить за качеством выполнения.	Развитие прыгучести и силы мышц ног	РЗ	3
3.4	<p>Ходьба</p> <p>а) с носка; б) на полупальцах;  в) на полупальцах в полуприседе;  г) выпадами; д) с махами (гран батман жэтэ).</p>	Следить за качеством выполнения.	Формирование гимнастического стиля, развитие силы мышц ног	РЗ	3
3.5	<p>Повороты без фазы полёта</p> <p>а) повороты с переступанием (подготовка к шене); б) полуповороты;  г) скрестные повороты; д) поворот на 180<sup>0</sup> в остановку на одной ноге, другая согнутая в пассе; е) поворот на 360<sup>0</sup> на одной ноге, другая согнутая в пассе.</p>	Четкое выполнение с четким приходом и фиксацией конечных положений. д), е) чёткий поворот на полупальцах. Выполнять на прямых ногах в обе стороны. Окончание поворота в стойке на одной ноге, затем подстановка второй ноги. После поворота на 180 <sup>0</sup> равновесие на полупальцах фиксировать 1-2 сек.	Обучение простым поворотам	РЗ	3
3.6	Шаги галопом, шаги польки	Выполнять с каждой ноги, соблюдая заданный ритм.	Развитие координации. Освоение основных танцевальных шагов	РЗ	ЗС
3.7	<p>Равновесие</p> <p>а) равновесие на одной, другая согнутая в пассе; б) равновесие с прямой ногой вперёд, в сторону, назад</p>	Устойчивое равновесие. Ровная осанка, плечи развёрнуты. Прямая опорная нога, голова ровно. б) Свободная прямая нога выше горизонтали.	Обучение базовым равновесиям	РЗ	3

## **4.2. Программный материал для обучающихся УТЭ по виду спорта «спортивная гимнастика»**

Цель УТЭ – создание прочного фундамента СТП, СФП и ОФП, необходимых для достижения высоких спортивных результатов решается посредством следующих задач:

- совершенствование гимнастической «школы» и гимнастического стиля;
- качественное освоение базовых и профилирующих гимнастических элементов;
- освоение для УТЭ до 3х лет обязательных программ спортивных разрядов: «1 юношеский спортивный разряд», «3 спортивный разряд», обязательной и произвольной программы спортивного разряда «2 спортивный разряд»; для УТЭ свыше 3х лет: обязательной и произвольной программы спортивного разряда «1 спортивный разряд», произвольной программы спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- повышение уровня функциональной подготовки и развитие физических качеств.

### **4.2.1. Примерный программный материал по ОФП и СФП для спортсменов (м) и (ж)**

**Рекомендуемые контрольные упражнения по ОФП и СФП для спортсменов (ж).** В скобках указан максимальный результат на 10 баллов:

Скоростная сила и скоростно-силовая выносливость:

1. Бег 20 метров на дорожке для разбега на опорный прыжок. Задача: пробежать как можно быстрее (3,4сек.).
2. Лазание по канату без помощи ног 3 метра. Задача: пролезть как можно быстрее (5.2 сек.).
3. Прыжок в длину с места. Задача: прыгнуть как можно дальше (220 см.).
4. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Задача: поднять ноги 20 раз как можно быстрее (20 раз за 26 сек.).

Медленная динамическая сила:

5. «Спичаг» ноги вместе на стоялках. Задача: выполнить технически правильно максимальное количество раз (15 раз).

Статическая сила

6. Высокий угол ноги вертикально. Задача: фиксировать положение максимальное количество секунд (40 сек.).
7. Горизонтальный вис сзади ноги врозь. Задача: фиксировать положение максимальное количество секунд (15 сек.).

8. Удержание прямого положения тела лежа на лопатках, руками держаться за вторую рейку гимнастической стенки. Отклонение тела от горизонтального положения  $30^{\circ}$ -  $45^{\circ}$ . Задача: фиксировать положение максимальное количество секунд (40 сек.).

9. «Прилипалка» - упор на гимнастической стенке (УТЭ до 3х лет). Задача: фиксировать положение максимальное количество секунд (40 сек.).

10. Стойка на руках на бревне. Задача: фиксировать положение максимальное количество секунд (90 сек.).

Специальная выносливость

11. Отмахи в стойку на руках. Задача: выполнить технически правильно максимальное количество раз (15 раз).

Выносливость

12. Челночный бег 15 прямых  $\times$  12 м. Задача: пробежать как можно быстрее (48 сек.).

13. Прыжки со скакалкой двойные. Задача: выполнить как можно больше двойных прыжков за минуту (120 раз за 60 сек.).

Гибкость

14. Наклон вперед из положения стоя. Задача: наклониться как можно ниже (28 см.).

15. Удержание правой/левой ноги: вперед/в сторону/назад. Задача: поднять ногу как можно выше (без сбавок).

**Рекомендуемые контрольные упражнения по ОФП и СФП для спортсменов (м).** В скобках указан максимальный результат на 10 баллов:

Скоростная сила и скоростно-силовая выносливость:

1. Бег 20 метров. Задача: пробежать как можно быстрее (3,2 сек.).

2. Лазание по канату без помощи ног 4 метра. Задача: пролезть как можно быстрее (5.2).

3. Прыжок в длину с места. Задача: прыгнуть как можно дальше (240 см.)

4. Поднимание прямых ног в висе на гимнастической стенке. Задача: поднять ноги 20 раз как можно быстрее (20 раз за 28 сек.).

Медленная динамическая сила:

5. Подъём силой кольца. Задача: выполнить максимальное количество раз (15 раз).

6. «Спичак» ноги вместе на стоялках. Задача: выполнить технически правильно максимальное количество раз (15 раз).

Статическая сила:

7. Горизонтальный упор ноги врозь на стоялках. Задача: фиксировать положение максимальное количество секунд (20 сек.).



8. Горизонтальный вис сзади на кольцах. Задача: фиксировать положение максимальное количество секунд (30 сек.).

9. Удержание прямого положения тела лежа на лопатках, руками хват за вторую рейку гимнастической стенки. Отклонение тела от горизонтали  $30^{\circ}$ - $45^{\circ}$ . Задача: фиксировать положение максимальное количество секунд (40 сек.).

10. Высокий угол на ковре. Задача: фиксировать положение максимальное количество секунд (40 сек.).

11. Стойка на руках на кольцах. Задача: фиксировать положение максимальное количество секунд (40 сек.).

Специальная выносливость

12. Круги двумя на напольном «грибке» прямым телом. Задача: выполнить максимальное количество кругов (60 сек.).

Выносливость

13. Челночный бег 15 x 12 метров по коврику или акробатической дорожке. Задача: пробежать как можно быстрее (45 сек.).

14. Прыжки со скакалкой (двойные). Задача: сделать максимальное количество двойных прыжков за 60 сек (110).

Гибкость

15. Наклон вперед из положения стоя. Задача: наклониться как можно ниже (26 см.).

16. Удержание правой/левой ноги: вперед/в сторону/назад. Задача: поднять ногу как можно выше (без сбавок).

Рекомендуемые дополнительные упражнения СФП для (м) и (ж)

А) Упражнения для развития силы:

- отжимания на параллельных брусьях из упора (м, ж), упора на руках (м), стойки на руках (м);

- в упоре на руках на параллельных брусьях – опускание и поднятие в плечевом поясе (м);

- прокачки. В упоре на параллельных брусьях - сгибание-разгибание рук на махе назад и вперед (м) УТЭ свыше 3х лет);

- подъемы махом вперед и назад на параллельных брусьях (м) УТЭ свыше 3-х лет);

- из вися на кольцах силой прямым телом с прямыми руками-горизонтальный вис сзади и обратно (м);

- «тележка» с кольцами (м). Лежа на спине и животе в положениях вверх и вниз ногами.

- силовые упражнения в тренажере «кольца» с блоками или в тренажере пояс с резиновыми амортизаторами (м);

- прокачка: из «угла» в «высокий угол» и обратно;

- поднимание ног на гимнастической стенке из вися, вися углом, вися прогнувшись;

- «Лодочки» во всех положениях на спине, животе, левом и правом боку: лежа; под наклоном и наклоном вниз головой на гимнастической стенке; лежа с опорой руками и ногами, лежа на «грибке»; в упоре лежа;

- «Колесо». Из положения стоя на четвереньках или стоя согнувшись в руках «колесо» раскатывания до прямого положения и обратно;

- «Складочки» на скорость количество до 60 сек;

- вис на согнутых руках - вис прогнувшись прямым телом и обратно на жерди или перекладине;

- удержание прямого положения туловища в разных положениях: на животе; на спине и боку с удержанием за ноги, с опорой руками и ногами, с опорой руками;

- поднимание туловища в вися на под коленках на бревне;

- вращение в «крутилке»: 60 оборотов назад и 60 оборот вперед прямым телом за 60 сек;

- упражнения с резиновым жгутом (или амортизатором): поднимание и опускание прямых рук, в разные стороны в положениях лежа и стоя, махи ногами с сопротивлением в разные стороны.

Б) Упражнения для развития прыгучести:

Б.1.) Упражнения для развития общей прыгучести:

- прыжки на двух, с группировкой, согнувшись, согнувшись ноги врозь;

- прыжки боком, через напольное бревно или скамейку на месте и с продвижением;

- прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх;

- прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом;

- то же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;

- различные прыжки со скакалкой;

- прыжки в упоре лежа на месте и с продвижением.

Б.2.) Упражнения для развития специальной прыгучести на акробатической дорожке (для вольных упражнений на помосте):

- прыжки с рук на ноги и с ног на руки («козлик») на месте и с продвижением;

- два прыжка на месте с последующим сальто назад в группировке (на мягкой опоре);

- сальто назад в группировке с места на возвышение (20-30 см);

- два прыжка на двух на месте - сальто вперед в группировке;

- с небольшого возвышения прыжок в глубину и сальто вперед в группировке;
- прыжки в стойке на руках: на батуте, фастраке, ковре.

#### 4.2.2. Примерный программный материал по технической подготовке для спортсменов (ж)

Примерный программный материал по технической подготовке для спортсменов (ж) при обучении на гимнастическом виде «опорный прыжок» представлен в таблице № 15.

Таблица № 15

#### Упражнения, входящие в программу обучения на гимнастическом виде «опорный прыжок»

№ п/п	Содержание	Организационно-методические указания	Примечания	УТЭ до 3х лет	УТЭ св. 3х лет
Общие указания к технике выполнения прыжков					
1. Рекомендуемая высота стола для гимнасток УТЭ до 3х лет от 100 до 120 см., гимнасток УТЭ св. 3х лет – 125 см. 2. Мощный разбег, с плавным набором скорости, переходящий в прямой наскок на мост или через «рондат» 3. Для прыжков с прямого наскока на мост, разделить наскок на мост и последующий вход в стол. Наскок на мост с большим наклоном туловища вперед - грубая ошибка, руки в наскоке на мост на уровне глаз. Мах руками снизу- вверх во время отталкивания с моста-грубая ошибка. 4. Постановка рук на ближнюю часть стола 5. Короткая быстрая первая фаза полета (стопорящая первая часть), высоко-далекая вторая часть 6. Жесткое отталкивание руками с последующим полетом по восходящей траектории.					
1. Основные прыжки, рекомендуемые к обучению					
Прыжки с переворота					
1.1	Переворот вперед	В касание руками полное разгибание в плечевых суставах и грудном отделе позвоночника, голова приподнята. Отсутствие прогиба в поясничном отделе позвоночника	Профилирующий, базовый прыжок для прыжков с переворота.	РЗ	С
1.2	Переворот вперед с поворотом на 180 <sup>0</sup> , 360 <sup>0</sup>	Поворот выполнять четко после отталкивания руками. Четкая работа рук в повороте. Грубая ошибка выполнять поворот за счет скручивания на столе.	На базе переворота и переворота с поворотом на горку матов вровень со столом	РЗ	С

1.3	«Ямасита» Переворот вперед - сгибаясь-разгибаясь	Выполнять как на горку матов в положение лежа на спине, так и без горки на ноги. Важно: сгибание и полное разгибание только во второй части прыжка.	Контроль сгибания только после отталкивания руками. На базе переворота вперед	РЗ	С
1.4	«Ямасита» с поворотом	Поворот – от разгибания тела перед приземлением.	На базе сгиб-разгиб с поворотом на спину, на горку матов.		
1.5	Переворот сальто вперед а) в группировке б) согнувшись	Группирование и сгибание только после отталкивания руками. Четкое быстрое группирование или сгибание с последующим четким раскрытием перед приземлением.	Профилирующий прыжок На базе: 1 переворота на горку матов выше стола; 2. на батуте: двойного сальто вперед и со спины разгибаясь 1 1/4 сальто вперед	Р	ЗС
1.6	Переворот сальто вперед с поворотом на 180 <sup>0</sup> а) в группировке; б) согнувшись	Поворот выполнять как во второй половине сальто вперед перед приземлением, так и в первой по типу «Куэрво».	На базе переворот сальто вперед		Р
Прыжки с «рондата»					
1.7	«Цукахара» «Рондат»-сальто назад а) в группировке б) согнувшись в) полугруппировке («рваное»)	Полный разворот тела в 1-ой части, плечи над кистями, в опоре, таз открыт, натянутый прогиб в стойке с последующим курбетом ногами, закрыванием в грудном отделе позвоночника и подъемом плечами вверх. Группирование или принятие положения согнувшись, только после отталкивания руками.	На базе «рондата» на горку матов выше стола и двойного сальто назад на батуте	Р	З
1.8	«Цукахара» в полугруппировке с поворотом на 180 <sup>0</sup> , 360 <sup>0</sup>	Разучивать на базе рондат - сальто назад в полугруппировке. Исключить раннее группирование в стойке на руках и ранний поворот относительно продольной оси тела.	На базе рондата на горку матов выше стола и двойного сальто назад с поворотом на батуте		Р
1.9	«Цукахара» прогнувшись Рондат-сальто назад прямым телом	Прямое тело во 2-й части, без сгибания в тазобедренных суставах.	Профилирующий прыжок для прыжков типа «Цукахары». На базе «рондат» в перекрут на спину или в стойку на лопатках на горку матов. 1. двойного		Р

			сальто прямым телом на батуте		
Прыжки с «фляка» по типу «Юрченко»					
1.10	«Юрченко» «Рондат» на мост – «фляк» сальто назад	Закрытый «курбет» на мост, с последующим одновременным разгибанием во всех частях тела.	На базе выполнения на батуте или с моста в яму двойного сальто назад после предварительного любого сальто назад	Р	ЗС
1.11	а) в группировке или полугруппировке	Группирование или принятие положения согнувшись только после полного завершения отталкивания руками. Четкое разгруппирование перед приземлением		РЗ	С
1.12	б) согнувшись				
1.13	в) прямым телом	По ощущениям как будто через планку	Профилирующий прыжок. На базе «фляка» и двойного сальто прямым телом на батуте или моста		Р
1.14	«Юрченко» в полугруппировке с поворотом на 180°, 360°	Поворот только после полного отталкивания руками в верхней точке 2 части прыжка. Тело прямое.	На базе «Юрченко» прямым телом и двойного сальто прямым телом на батуте с поворотом		Р
2. Подготовительные и подводящие упражнения					
2.1	Упражнения, направленные на обучение правильному разбегу а) бег высоко поднимая бедро; б) многоскоки («Олень»); в) «велосипед» и др.	Активное поднятие бедра, с последующей мощной постановкой на опору.	Обучению мощному разбега	З	С
2.2	Акробатика с моста С разбега с вращением по сальто вперед и с рондата назад	Выполнять различные прыжки, как со сложным вращением, так и простые прыжки.	Обучение наскоку на мост и создание вращения с моста	РЗС	РЗС
2.3	Прыжки на горку матов а) переворот; б) «рондат»; в) «фляк»	Разучивать на горку как целостные прыжки, так и с приземлением на спину или живот. Горку матов повышать постепенно.	Увеличение высоты второй полетной фазы прыжка.	РЗ	С
2.4	Прыжки в стойку на руках на куб Н 50-60 см.	Выполнять как через промежуточный прыжок на мосту, так и подряд, без видимых углов, через отскок с моста.	Обучение 1й полетной части прыжка	РЗ	С

2.5	Прыжок назад в стойку на руках и кувырок вперед	Выполнять в стойку на возвышение, без сваливания назад и большого прогиба в пояснице, без угла в плечевых и тазобедренных суставах	Подготовка к фляку	РЗ	С
2.6	Прыжки на батуте из разных рабочих положений	Выполнять прыжки с различным вращением с ног, с живота и со спины. Вначале обучения использовать тренажеры: подвесная лонжа, амортизаторы и т.д.	Обучение сложным вращениям по сальто из разных положений с поворотами или без.	РЗС	РЗС
2.7	Прыжки через мягкие кубы в яму или через стол с батута в яму	Выполнять прыжки из разных структурных групп. Высоту кубов повышать постепенно.	Выполнение различных опорных прыжков в облегченных условиях		

Рекомендуемые контрольные упражнения по технической подготовке на гимнастическом виде «опорный прыжок» для УТЭ до 3-х лет: обязательные программы - спортивного разряда «первый юношеский спортивный разряд»; «третий юношеский спортивный разряд»; прыжки произвольной программы «второго спортивного разряда».

Для УТЭ свыше 3-х лет: обязательная программа и прыжки произвольной программы спортивного разряда «первый спортивный разряд»; прыжки произвольной программы спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Дополнительные контрольные упражнения для УТЭ:

1. С разбега с моста сальто вперед прямым телом на возвышение.
2. Переворот на горку матов выше стола.
3. Рондат на горку матов выше стола.
4. Рондат-фляк на горку матов выше стола.

*Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для спортсменов (ж) при обучении на гимнастическом виде «разновысокие брусья» представлен в таблице № 16.*

Таблица № 16

## Упражнения, входящие в программу обучения на гимнастическом виде «разновысокие брусья»

№ п/п	Упражнение	Организационно-методические указания	Примечания	УТЭ до 3х лет	УТЭ св. 3х лет
1. Основные элементы, рекомендуемые к обучению					
Общие требования					
1. Рекомендуется использовать накладки при работе на разновысоких брусьях или одной жерди					
2. При работе в накладках или бинтах проверять их целостность и надежность перед каждым занятием					
Элементы, выполняемые большим махом (махи, большие обороты, большие обороты с поворотом)					
1.1	«Санжировки» а) с поочередным отпусканием рук; б) с одновременным отпусканием рук; в) обратные «санжировки»	Выполнять как с отмаха или стойки на руках, так и из вися с полумаха, с контролируемым броском ногами вверх и смещением в сторону поворота. Держать линию руки - туловище. Слитно мах с поворотом. Ноги вместе, руки прямые. Голова ровно.	Базовое упражнение для совершенствования броска	РЗ	ЗС
1.2	Большие обороты назад а) гладкие; б) с подбросом вверх г) прогонные	Выполнять с четким броском в «лодочку» с последующим выпрямлением. Контролировать направление броска. Руки прямые. Голова ровно.	Базовый элемент для элементов, выполняемых большим оборотом.	РЗ	С
1.3	Большие обороты вперед а) броском б) броском с подбросом вверх	Выполнять броском, с последующим выпрямлением в стойке на руках. Голова ровно.	Базовый элемент для элементов, выполняемых большим оборотом вперед.	РЗ	ЗС
1.4	Большой оборот вперед в обратном хвате	Учить как накатом, так и броском. Активная подставка кистей при выходе в стойку на руках. Прохождение стойки прямым телом.	Базовый, профилирующий элемент для элементов в обратном хвате.		Р



1.5	«Келлеровский» Большой оборот назад с поворотом на 180 <sup>0</sup> в хват снизу	Бросок с поворотом с четким попаданием в стойку на руках. Мах вперед в стойку и поворот - грубая ошибка.	Смена направления вращения	РЗ	ЗС
1.6	Большой оборот назад с поворотом на 360 <sup>0</sup>	Поворот выполнять по ходу движения.	Усложнение формы большого оборота назад с поворотом	Р	ЗС
1.7	«Прямой» Большой оборот вперед с поворотом на 180 <sup>0</sup> в стойку хватом сверху	Поворот выполнять одновременно с окончанием броска назад и заканчивать точно в стойку.	Смена направления вращения	РЗ	С
1.8	«Прямой» 360 Большой оборот вперед с поворотом на 360 <sup>0</sup> в стойку		Усложнение формы большого оборота вперед с поворотом		Р
<p>Элементы, приближенные к жерди</p> <p>Общие требования</p> <p>1. Движения выполнять по широкому кругу, с активной оттяжкой на спаде. 2. Плавный набор скорости. 3. Выход в стойку одним движением, без потери темпа и дожимания. 4. Подброс вверх при выходе в стойку на руках. 5. Кисти активно подставляются на опору. 6. Элементы выполнять поздним спадом.</p>					
Отмахи					
1.9	Отмах в стойку на руках в разных хватах (снизу, сверху) а) ноги врозь; б) ноги вместе; в) Отмах в стойку на руках с подлетом	Руки прямые. Выход в стойку на руках прямым телом с акцентированным разгибанием в плечевых суставах, выполнять как сериями в одном хвате, так и переменной хватом в упоре.	Связующий базовый элемент	РЗ	С
1.10	Отмах в стойку на руках с поворотом на 180 <sup>0</sup> , 360 <sup>0</sup> а) с отмаха хватом сверху плечом назад б) с отмаха хватом снизу плечом вперед	Начало поворота в конце отмаха одновременно с полным разгибанием в плечевых суставах. Четкое окончание поворота, контроль опоры.	Усложненная форма отмаха	Р	З
Подъемы					
1.11	Подъем двумя в упор сзади	Выход в упор прямым телом, руки прямые, одним движением	Базовый элемент	РЗС	
1.12	Подъем разгибом а) на нижней жерди	Выполнять со спада из упора, стойки на руках с прыжка или размахиваний в висе.	Основной связующий элемент между элементами в	Р	ЗС

	б) на верхней жерди	На нижней жерди через вис углом, на верхней через выпрямление внизу под жердью.	комбинации.		
1.13	Подъем разгибом отмах с перехватом в хват снизу	Выход в стойку на руках прямым телом с акцентированным разгибанием в плечевых суставах и перехватом в хват снизу. Ярко выраженная фаза полета	Усложненная форма подъема разгибом	Р	З
1.14	Подъем разгибом отмах в стойку на руках с поворотом на 180 <sup>0</sup> , 360 <sup>0</sup> а) с отмаха хватом сверху плечом назад б) с отмаха хватом снизу плечом вперед	Начало поворота в конце отмаха одновременно с полным разгибанием в плечевых суставах. Четкое окончание поворота, контроль опоры			
<p>Обороты назад и вперед близко к жерди Общие указания</p> <p>Плавный набор скорости. Одновременное активное разгибание во всех частях тела при выходе в стойку на руках. Руки прямые. Кисти подкручиваются в стойку одновременно с разгибанием.</p>					
1.15	«Перешмыг» Оборот назад, не касаясь в стойку на руках	Руки прямые. Плечи движутся по широкой дуге. Активное разгибание в плечевых суставах при выходе в стойку на руках.	Профилирующий элемент для элементов, приближенных к жерди назад	РЗ	С
1.16	Оборот назад, не касаясь в стойку на руках («перешмыг») с поворотом а) на 180 <sup>0</sup> в хват снизу б) на 360 <sup>0</sup> в хват сверху	Поворот выполнять четко в стойку на руках.	Усложненная форма элемента «Перешмыг»	Р	РЗ
1.17	«Штальдер» Из упора, разводя ноги, через вис согнувшись ноги врозь, оборот назад в стойку на руках	Выполнять как с отмаха 30 <sup>0</sup> -90 <sup>0</sup> от стойки на руках, так и со стойки на руках. Начало спада ноги вместе. Плотная складка. В момент разведения ног максимальная оттяжка от жерди.	Профилирующий элемент. для элементов со «Штальдера»	РЗ	С
1.18	«Штальдер» с поворотом а) на 180 <sup>0</sup> в хват снизу б) на 360 <sup>0</sup> в хват сверху	Поворот начинать одновременно со сведением ног и заканчивать точно в стойке.	Усложненная форма элемента «Штальдер»		РЗ

1.19	«Поставить-снять» а) оборотом назад б) оборотом вперед	Поздняя постановка ног на жердь на спаде. Максимальная оттяжка спиной и тазом назад.	Профилирующий элемент для элементов с «Поставить снять»	РЗ	С
1.20	«Веллер» Хватом снизу оборот вперед, не касаясь в стойку на руках	Перед выходом в стойку на руках плечи подать вперед на опору.	Профилирующий элемент для элементов с «Веллера»		Р
1.21	«Веллер» с поворотом на 180 <sup>0</sup> , 360 <sup>0</sup>	Поворот начинать до стойки на руках и заканчивать точно в стойке на руках.	Усложненная форма элемента «Веллер»		Р
1.22	«Эндо» Со стойки на руках спад вперед в вис согнувшись ноги врозь - оборотом вперед подъем в стойку на руках	Выход в стойку одним движением без потери темпа, одновременно разгибаясь в тазобедренных и плечевых суставах. Спад начинать ноги вместе. Выполнять по широкой дуге.	Профилирующий элемент для элементов с «Эндо»	Р	ЗС
1.23	«Эндо» с поворотом а) на 180 <sup>0</sup> в хват сверху б) на 360 <sup>0</sup> в хват снизу	Поворот начинать до стойки на руках, одновременно соединяя ноги и заканчивая поворот точно в стойке.	Усложненная форма «Эндо»		Р
1.24	«Поставить-снять» с поворотом 180 <sup>0</sup> , 360 <sup>0</sup>	Поворот начинать одновременно с выпрямлением тела во всех суставах одновременно.	Усложненная форма «Поставить-снять»	Р	З
1.25	Продев ноги вместе («закладка») в стойку на руках Оборот с продевом в вис согнувшись и выходом в стойку на руках а) оборотом назад; б) оборотом вперед	Спад со стойки начинать прямым телом. В висе согнувшись ноги горизонтально. Максимальная оттяжка во время закладки	Профилирующие элементы для элементов с продева.		РЗ
1.26	«Закладка» поворотом на 180 <sup>0</sup> , 360 <sup>0</sup>	Поворот начинать до стойки на руках, выпрямляясь и заканчивать точно в стойке	Усложненная форма для элементов с закладки		Р
Перелеты Общие требования					
Наличие ярко выраженной фазы полета, контролируемый приход в вис, без потери темпа в комбинации					
Перелеты на одной жерди, выполняемые большим махом					
1.27	Перелет «Ткачева» а) ноги врозь	Ранний замах, бросок, переходящий в активный контртемп, с полным разгибанием	Один из основных перелетов	Р	РЗ

	б) согнувшись	в плечевых суставах. Голова ровно. Дохват в вис не ниже горизонтального положения на уровне опоры			
1.28	Сальто в вис «Егер» а) ноги врозь б) ноги вместе, согнувшись, прямым телом	Отпускание рук после полного завершения броска назад при сохранении жесткого тела. Контроль дохвата за жердь с последующим продолжением движения без существенной потери темпа.	На базе сальто вперед прямым телом в соскок	Р	РЗ
1.29	Сальто «Гингер»	Выполнять практически прямым телом	На базе сальто назад с поворотом на 180 <sup>0</sup> в соскок и «санжировки» с одновременным отпусканием рук		РЗ
Перелеты типа «Хендорф»					
1.30	С поставить - снять перелет «Ткачева»	Плавный набор скорости на спаде с последующим активным разгибанием в плечевых суставах до жерди и перелетом спиной назад через жердь. На выбор один из перелетов.	На базе элементов, приближенных к жерди исполняемых с подрывом или подлетом.		Р
1.31	С оборота не касаясь, перелет «Ткачева» а) ноги врозь; б) согнувшись ноги вместе				
1.32	Со «Штальдера» перелет «Ткачева»				
Перелеты с нижней жерди на верхнюю и с верхней на нижнюю					
1.33	Перелет «Шапошниковой» а) с поставить-снять б) с оборота не касаясь в) со «Штальдера»	Плавный набор скорости на спаде с последующим активным длинным разгибанием в плечевых и тазобедренных суставах за жердь. Приход на жердь в глубокий хват. Руки прямые.	На базе элементов, приближенных к жерди исполняемых с подрывом или подлетом		Р
1.34	«Пак» Махом вперед перелет с верхней жерди на нижнюю	Бросок в точку вперед-вверх с последующим отпусканием рук и перелетом на нижнюю жердь. Притормозить на спаде.	На базе перехватов		РЗ
1.35	«Бэль» Махом вперед перелет с верхней жерди на нижнюю с поворотом на 180 <sup>0</sup>		На базе «санжировок» с одновременным отпусканием рук		

1.36	Перелет дугой с нижней жерди на верхнюю	Выполнять с максимальной амплитудой, руки прямые.	Простой связующий элемент между нижней и верхней жердью	РЗ	С
<b>Соскоки</b>					
1.37	Сальто назад прямым телом	Мощный бросок с отпусканием рук. Голова ровно.	Профилирующий соскок для всех соскоков с вращением назад.	РЗ	С
1.38	Сальто назад прямым телом с поворотом 360 <sup>0</sup> , 720 <sup>0</sup>	Начало поворота в безопорной части	Усложненная форма сальто назад прямым телом		РЗ
1.39	Соскок двойное сальто назад а) в группировке; б) согнувшись	Принятие формы соскока в безопорной части. Четкое раскрытие перед приземлением	На базе соскока сальто назад прямым телом	Р	З
1.40	Соскок двойное сальто назад в полугруппировке с поворотом на 360 <sup>0</sup>	Начало поворота в конце выполнения первого сальто.	Усложненная форма двойного сальто в полугруппировке		Р
1.41	Соскок дугой и сальто вперед с поворотом на 180 <sup>0</sup> или без поворота С «поставить-снять», оборота не касаясь, «Штальдера»	Принятие формы соскока только после полного разгибания тела.	Усложненная форма соскока дугой	РЗ	С
1.42	Сальто вперед прямым телом	Отпускание рук в момент окончания броска назад.	Профилирующий соскок для всех соскоков сальто с вращением вперед	Р	ЗС
1.43	Двойное сальто вперед а) в группировке б) в группировке с поворотом на 180 <sup>0</sup>	Поворот выполнять от раскрытия перед приземлением.	На базе соскока сальто вперед прямым телом и выполнения целевого прыжка на батуте		Р
<b>2. Подготовительные и подводящие упражнения</b>					
<b>Упражнения, выполняемые на жерди</b>					
2.1	Размахивания в висе а) хват сверху, б) хват снизу в) в обратном хвате, г) разным хватом	Волнообразные колебательные бросковые движения. Выполнять с оптимальной амплитудой, руки прямые.	Базовое упражнение. Владение бросками и навыком набора высоты маха.	РЗ	С
2.2	«Перехваты» с одновременным отпусканием рук на жерди С полумаха или размахиваний в висе на	Перехваты выполнять после броскового маха в обе стороны, выше горизонтали. Постепенно повышать амплитуду и высоту.	Совершенствование броска, подготовка к элементам с фазой полета	Р	ЗС

	махе вперед перехват двумя руками в хват снизу, на махе назад в хват сверху	Полная оттяжка после перехвата, руки прямые			
2.3	Подготовительные упражнения в ляжках представлены в главе 4.2.5.				
2.4	Подготовительные упражнения на батуте представлены в главе 4.2.7				
2.5	Подготовительные упражнения стоечной и стоечно-кувырковой подготовки представлены главе 4.2.4				

Рекомендуемые контрольные упражнения по технической подготовке на гимнастическом виде «разновысокие брусья» для УТЭ до 3-х лет: обязательные программы - спортивного разряда «первый юношеский спортивный разряд»; спортивного разряда «третьего спортивного разряда»; обязательная и произвольная программа спортивного разряда «второго спортивного разряда».

Дополнительные контрольные упражнения:

1. Из виса мах дугой-мах назад – серия из 3-4 «санжировок» с поочередным отпусканием рук постепенно увеличивая высоту маха.
2. 5 больших оборотов назад.
3. 5 больших оборотов вперед.
4. Подъем разгибом - отмах в стойку на руках на нижней жерди (3 повторения).
5. Оборот, не касаясь в стойку на руках (3 повторения).
6. «Поставить-снять» (3 повторения).

Для УТЭ свыше 3-х лет: обязательная и произвольная программа спортивного разряда «первый спортивный разряд»; произвольная программа спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Дополнительные контрольные упражнения:

1. Комбинация: с виса мах дугой-мах назад – «санжировка» с поочередным отпусканием рук - «санжировка» с одновременным отпусканием рук (3 повторения) – соскок сальто назад прямым телом.
2. Комбинация: «санжировка» с поочередным отпусканием рук – большой оборот назад с поворотом на  $360^0$  (серия 3 повторения).

3. Комбинация: с виса мах дугой-мах назад-махом вперед перехват в хват снизу-махом назад перехват в хват сверху (серии перехватов бросками по 4 в каждую сторону, постепенно увеличивая высоту маха). Выполнять броском в каждую сторону.

4. Комбинация: 5 подъем разгибом отмах на нижней жерди -5 подъем разгибом отмах на верхней.

5. Комбинация: подъем разгибом отмах – оборот назад не касаясь-«поставить – снять»- «Штальдер» (2 повторения).

5. Комбинация: подъем разгибом отмах – оборот назад не касаясь-поставить – снять- «Штальдер» (2 повторения).

*Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для спортсменов (ж) при обучении на гимнастическом виде «бревно» представлен в таблице 17.*

Таблица 17

## Упражнения, входящие в программу обучения на гимнастическом виде «бревно»

№ п/п	Упражнение	Организационно-методические указания	Примечание	УТЭ до 3х лет	УТЭ св. 3х лет
	1. Основные элементы, рекомендуемые к обучению				
	Общие указания				
	1. При выполнении элементов на бревне рекомендуется постановка рук на бревно одна рука на другую или одна рука за другой, постановка ног осуществляется с акцентированной опорой на большой и средний палец.				
	2. Элементы переносятся на бревно только после освоения их на полу и выполнения их по линии. Все элементы выполняются последовательно на полу - на низком бревне – на высоком бревне. При наличии дополнительных накладок на бревно рекомендуется их использовать на начальном этапе переноса элемента на бревно.				
	Медленные перевороты, темповые перевороты, кувырки				
	Общие указания				
	1. Фиксирование стойки на руках при выполнении переворотов вперед и назад 1-2 секунды с выполнением шпагата				
	2. Постановка рук при выполнении переворотов вперед и назад осуществляется с хватом за бревно с двух сторон				

1.1	Медленный переворот назад	Выполнять из исходного положения стойка руки вверх на одной (опорной), вторая вперед (маховая). При наклоне назад маховая нога движется вверх. Показывать контролируемую стойку на руках в шпагате.	Базовое упражнение.	РЗС	
1.2	Медленный переворот вперед	Выполнять переворот вперед с удержанием ноги вперед на приземлении. Вставать на опорную ногу – грудью вверх, оставляя руки вверх. Взгляд направлен на руки, в момент окончания переворота взгляд на конец бревна.	Базовое упражнение. На базе стойки на руках и «мостика» перевороты выполнять сериями, по 3 в одной дорожке бревна.	РЗС	С
1.3	Медленный переворот в сторону («колесо») с поворотом	Постановка второй руки пальцами вовнутрь. Акцентированное отталкивание второй рукой.	На базе стойки на руках	РЗС	
1.4	Кувырок назад в стойку на руках	Фиксация положения в стойке на руках. Постановка рук вместе, пальцами хват за бревно. Опускание по одной ноге (маховая-толчковая). Элемент, который может выполнить композиционное требование	На базе кувырка назад в стойку на ковре		РЗ
<b>Темповые перевороты назад и вперед (фляки)</b>					
1.5	Темповой переворот назад (фляк) а) фляк; б) фляк в перекаат	Отталкивание по ощущениям «с пяток», исключать движение коленями и животом вперед. Перекаат мягким движением	Базовый элемент.		
1.6	Темповой переворот назад по одной (фляк по одной)	В стойке показывать шпагат к моменту постановки рук. Бедро сзади стоящей ноги в шпагате закрыто.			
1.7	Соединение медленный переворот назад – фляк по одной	Опускать руки книзу после переворота/фляка для обеспечения отталкивания ногами и выполнения «догоняющего» мах руками. Визуально контролировать постановку рук и ног.	Подготовка к темповым флякам	РЗ	С
1.8	Соединение фляков а) два фляка по одной; б) три фляка по одной в) фляк по одной-фляк на две		Основа для акробатических связок		



1.9	«Колпинское» Фляк назад с поворотом на 180° в стойку на руках	Акцентированный мах руками назад. Поворот выполнять только после отталкивания ногами. В стойке на руках разведение ног в шпагат.	Выполнять упражнение после освоения «собаки» на акробатике.		Р
1.10	Темповой переворот вперед по одной	Для дальнейшего освоения соединения темповой переворот вперед – сальто вперед вставать после переворота в открытое положение в стойку на носках.	На базе выполнения на ковре	РЗ	С
1.11	«Рондат» Темповой переворот вперед с поворотом	Широкий шаг через выпад, наклон всем телом (закрытым), далекая постановка рук от ноги, отталкивание второй рукой. В стойке таз открыт.	Базовый связующий элемент	РЗ	С
Сальтовые элементы					
1.12	Сальто назад	Короткий резкий взмах руками при отталкивании. Плотная группировка, на приземлении как можно быстрее поднять плечи.	Базовый элемент. На базе сальто назад на ковре	Р	ЗС
1.13	Сальто вперед	Выполнять в высокое приземление, вход в сальто выполняется спиной, а не за счет опускания рук.	Базовый элемент. Элемент, который может выполнить часть композиционного требования (вращение вперед)		
1.14	Переворот вперед-сальто вперед	Активная подстановка второй ноги в открытое положение таза, вход в сальто через верх спиной, высокое приземление	Связка, которая выполняет композиционное требование	Р	З
1.15	Маховое сальто вперед с поворотом или без поворота	Широкий шаг с наклоном плечами вниз, активный мах в сочетании с отталкиванием ногой и круговым движением руками. Завершение элемента грудью и руками вверх.	Элемент, который может выполнить часть композиционного требования (вращение вперед).		
1.16	«Арабское» сальто Сальто боком	Движение выполнять боком на всем протяжении сальто. Согнуты обе ноги.			РЗ
1.17	Бланш назад по одной Сальто назад прогнувшись а) по одной; б) на две	Выполняется в соединении с фляком по одной (фляк-бланш). Акцент на отталкивании сзади стоящей ноги. Прохождение стойки на руках в положении ног в шпагат. Прохождение большей части сальто прогнувшись с «открытым» тазом	На базе выполнения сериями из 3-4 повторений подряд на ковре. Связка, которая выполняет композиционное требование.	Р	РЗ

Повороты					
1.18	Поворот в положении «passe» на 360° и более	Поворот выполняется на высоком носке из положения выпад или с шага. Завершать поворот в стойке на одной.	На базе равновесия в «passe» и уверенного исполнения на ковре	РЗ	С
1.19	«Атиттюд» на 360° Поворот в положении нога вперед/назад	Завершать поворот в стойке на одной, вторая в заданном положении на всем протяжении поворота.	На базе уверенного исполнения на ковре	РЗ	З
1.20	Поворот на 360° в «шпагате» с удержанием ноги рукой (руками),			Р	З
1.21	Поворот в приседе на 360° и более			Р	ЗС
Прыжки					
1.22	Прыжок шагом	Выполнять как с шага, та и с двух-трех шагов разбега. С шага выполнять серии по два прыжка шагом через шаг.	На базе исполнения на ковре	РЗ	С
1.23	Прыжок со сменой ног в шпагат	Замах вперед ногой не менее 45° разведение ног с акцентом на сзади машущую ногу, с активным движением плеч и туловища назад.	Профилирующий элемент семейства прыжков с поворотами.	Р	ЗС
1.24	«Джонсон» Прыжок вперед со сменой ног и поворотом на ¼ (90°) в продольный шпагат (180°) или в положение ноги врозь согнувшись	Поворот выполнять на махе назад с активным движением маховой ноги до горизонтали.	Продольный шпагат – это шпагат относительно продольной оси плеч, ноги врозь.		Р
1.25	«Фролова» Прыжок со сменой ног в шпагат с поворотом на 180°	Прыжок рекомендуется выполнять техникой "поворот-шпагат". Исключить поворот стопы при постановке толчковой ноги на бревно. Стопы на приземлении должны стоять по бревну, таз и плечи повернуты.	На базе исполнения на ковре и батуте		Р
1.26	Прыжок в «кольцо»	Кольцо выполняется с активным прогибанием в грудном отделе, наклоном головы назад и сгибанием ноги до уровня, когда носок находится выше макушки	На базе исполнения на ковре и батуте		Р

		головой. В прыжке в шпагат в кольцо передняя нога на уровне горизонтали.			
Соскок					
1.27	«Рондат» - сальто назад а) в группировке; б) прогнувшись	Сохранение прямого положения тела на всем протяжении сальто прогнувшись. Движение задается тазом и ногами. В том числе рекомендуется выполнять сальто назад прогнувшись руки вверх.	Профилирующий элемент для соскоков.	РЗ	С
1.28	«Рондат» - сальто назад прогнувшись с поворотом а) на 360°; б) на 720°	Вход в поворот выполнять только после отталкивания и начала вращения вокруг поперечной оси	Усложненная форма «рондат» - сальто назад прогнувшись	Р	З
					РЗ
1.29	Рондат двойное сальто назад в группировке	Вертикальный отскок с курбета. Короткое хлестообразное движение ногами в курбете	На базе соскока сальто назад прямым телом и исполнения на ковре		РЗ
2. Подготовительные и подводящие упражнения					
2.1	Соскоки на горку матов а) рондат – отскок; б) рондат – отскок в «березку»; в) рондат – сальто назад в группировке, согнувшись в перекрут на спину	Горка выше бревна. Можно выполнять с напольного бревна	Подготовка к более сложным соскокам	РЗ	РЗС
2.2	Прыжки со скакалкой на бревне	Вдоль и поперек.	Совершенствование равновесия	Р	З
2.3	Подготовительные упражнения на батуте представлены в разделе				

Рекомендуемые контрольные упражнения по технической подготовке на гимнастическом виде «бревно для УТЭ до 3-х лет: обязательные программы – спортивного разряда «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»; обязательная и произвольная программа спортивного разряда «второй спортивный разряд».

Дополнительные контрольные упражнения:

1. Связка: медленный переворот назад – «фляк»
2. Медленный переворот вперед в стойку на одной, с удержанием другой
3. Соединение из двух «фляков» по одной
4. Поворот на одной ноге минимум на 360°
5. Прыжок в шпагат (любой)
6. Соскок: «рондат» - сальто назад сгибаясь-разгибаясь или сальто назад прямым телом.

Для УТЭ свыше 3-х лет: обязательная и произвольная программа спортивного разряда «первый спортивный разряд», произвольная программа спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Дополнительные контрольные упражнения:

1. С разбега толчком двух ног о мостик наскок на две на конец бревна.
2. Акробатическая связка: темповой переворот вперед на одну - шагом вперед стойка на руках ноги врозь в шпагат (правый/левый) приставляя поочередно ногу, «фляк» назад на две.
3. Любая акробатическая серия из минимум двух элементов оба с полетом один из которых сальто. Выполняется в одном направлении (пример: «фляк» по одной-бланш, маховое с поворотом - «фляк»)
4. Прыжковая связка: прыжок в шпагат с двух на одну («Сиссон»), прыжок шагом, прыжок в шпагат с двух на две
5. Сальто назад в группировке
6. Поворот на 720° на одной ноге
7. Акробатическая связка: медленный переворот назад, «фляк» на одну в равновесие
8. Соскок: рондат-сальто назад согнувшись с раскрытием («сгиб-разгиб») / сальто назад прогнувшись.
9. Обязательная программа 1 спортивного разряда

*Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для спортсменов (ж) на гимнастическом виде «вольные упражнения» представлен в таблице № 18.*

## Упражнения, входящие в программу обучения на гимнастическом виде «вольные упражнения»

№ п/п	Упражнение	Указания	Примечания	УТЭ до 3х лет	УТЭ св. 3х лет
1. Основные элементы, рекомендуемые к обучению					
Прыжки с одной и двух ног и подскоки					
1.1	«Сисон» с приземлением на одну ногу	Разведение ног 180°	Базовый прыжок	РЗС	С
1.2	Прыжок со сменой ног с/без поворота	Колени выше горизонтали. Смена ног	На базе шпагата	РЗС	С
1.3	Прыжок со сменой ног спереди	Колени по очереди выше горизонтали		РЗ	
1.4	«Пистолет» с/без поворота	Угол в тазобедренных суставах меньше 90°. прямая нога выше горизонтали	Профилирующий прыжок для прыжков в «пистолет»	РЗС	
1.5	Прыжок с поворотом на 360°	Отталкивание с одной или двух ног, учить в обе стороны	На базе исполнения на батуте	РЗС	
1.6	Прыжок в группировке с/без поворота («тумбочка»)	Угол в тазобедренных суставах меньше 90°. Колени выше горизонтали	На базе простых прыжков	РЗС	
1.7	Прыжок фуэте в равновесие	Свободная нога выше горизонтали. Разучивать с одной и другой ноги	Профилирующий прыжок	РЗ	С
1.8	Прыжок в «шпагат» а) с двух ног; б) с одной ноги	Разведение ног 180°	Профилирующий прыжок для прыжков в шпагат с поворотами	РЗ	С
1.9	Прыжок в шпагат со сменой ног	Мах свободной ногой. 45° и выше. Мах прямой свободной ногой	Усложненная форма прыжка в «шпагат»	Р	РС
1.10	«Перекидной» («тур жете») тоже в «кольцо»	Разведение ног 180°	На базе прыжка со сменой ног.	РЗ	С
1.11	«Продунова» Прыжок «тур жете» («шпагат» 180°) с поворотом на 180° приземление на одну или на две ноги или в «шпагат»	Высокий отскок вверх	Усложненная форма «перекидного»		Р

1.12	Прыжок в «кольцо»	Нога сзади на уровне головы и выше, спина прогнута, разведение ног $180^0$ . голова откинута назад	На базе прыжка «Сисон» Профилирующий прыжок для всех прыжков в кольцо	РЗ	С
1.13	Прыжок в «кольцо», передняя нога согнута	Задняя нога на уровне головы, голова откинута назад.	На базе прыжка в «кольцо»	РЗ	С
1.14	Прыжок со сменой ног в «кольцо» в «шпагат»	Разведение ног $180^0$	На базе прыжка в «кольцо» и прыжка в «шпагат»		Р
1.15	Прыжок со сменой ног в «пистолет»	Угол бедер $45^0$	На базе прыжка в «пистолет»	РЗ	
1.16	«Попа» Прыжок ноги врозь согнувшись или в поперечный «шпагат» с поворотом на $360^0$	Обе ноги выше горизонтали	Профилирующий прыжок		Р
1.17	Прыжок в «шпагат» с поворотом а) на $180^0$ ; б) на $360^0$	Четкий «шпагат»	На базе прыжка в «шпагат»		Р
1.18	«Джонсон» Прыжок шагом со сменой ног и поворотом на $90^0$ в поперечный «шпагат» или ноги врозь согнувшись	Поворот выполнять на махе назад с активным движением маховой ноги до горизонтали.	Усложненная форма прыжка шагом в «шпагат»		Р
1.19	«Джонсон» с поворотом $180^0$		На базе прыжка «Джонсон»		Р
1.20	«Фролова» Прыжок шагом со сменой ног в «шпагат» с поворотом на $180^0$	Поворот осуществлять в фазе полета. Прыжок рекомендуется выполнять техникой "поворот-шпагат".	На базе прыжка шагом в «шпагат»		Р
Повороты					
1.21	Поворот на $360^0$ на одной ноге	Маховая нога на уровне горизонтали и выше	Профилирующий элемент. На базе поворота нога ниже горизонтали	РЗ	
1.22	Поворот на $720^0$ на одной ноге (нога ниже горизонтали)	Маховая нога ниже горизонтали в любом положении	На базе поворота на одной ноге на $360^0$	Р	С
1.23	Любой поворот не ниже группы С из таблицы трудности Правил	Общие требования к поворотам	Усложненная форма поворота		РЗ
1.24	Поворот на $360^0$ в приседе на одной ноге	Маховая нога прямая на протяжении всего поворота	Профилирующий элемент для поворотов в приседе	Р	С

1.25	Поворот на 360 <sup>0</sup> с удержанием ноги рукой (захватом) в «шпагате»	Захват удерживать на протяжении всего поворота	На базе поворота на 360 <sup>0</sup> с удержанием горизонтально ноги.		РЗС
1.26	Поворот на 360 <sup>0</sup> в «Атитуде».	Колено маховой ноги на уровне горизонтали на протяжении всего поворота	На базе равновесия	РЗ	ЗС
<p>Акробатические прыжки Общие указание</p> <p>Акробатические элементы с вращением по сальто вперед выполняются с разбега или после предварительного любого темпового переворота вперед</p> <p>Акробатические элементы с вращением по сальто назад выполняются после связующих элементов: «рондат, «рондат»-«фляк» или «рондат» – темповое сальто назад</p>					
Прыжки с вращением назад					
1.27	Серии «фляков» назад	Плавный набор скорости. Открытое положение вниз головой, закрывание в «курбете» с опусканием плеч с руками	Разгонные элементы	РЗ	ЗС
1.28	Серия темповых сальто назад				
1.29	Сальто назад с раскрыванием а) в группировке б) согнувшись	Принятие формы прыжка после полного завершения отталкивания с последующим раскрыванием не ниже 45 <sup>0</sup> . Мощный взмах руками снизу- вверх.	Профилирующие прыжки для двойных сальто	РЗ	С
1.30	Сальто назад прямым телом	В полете тело прямое	Профилирующий прыжок для всех прыжков типа сальто назад	РЗ	С
1.31	Сальто назад прямым телом с поворотом на 360 <sup>0</sup> , 540 <sup>0</sup>	Начало поворота после полного окончания отталкивания. Запуск поворота руками и плечевым поясом по типу «хула-хуп». Скручивание тела на опоре-грубая ошибка.	Усложненная форма сальто назад прямым телом	РЗ	С
1.32	Сальто назад прямым телом с поворотом на 720 <sup>0</sup> , 900 <sup>0</sup>			Р	З
1.33	Двойное сальто назад а) в группировке б) согнувшись	Быстрое принятие формы прыжка с последующим быстрым вращением и четким раскрыванием. перед приземлением	На базе сальто назад с раскрыванием и сальто назад прямым телом		РЗ
Прыжки с вращением вперед					
1.34	Темповые перевороты вперед а) на одну; б) с двух на две («фляк»);	Закрывание в первой части, разгибание во второй с подъемом головы.3. Раннее	Разгонные элементы	РЗ	С

	в) серии темповых переворотов в разном сочетании	опускание головы в поисках контроля приземления - грубая ошибка. Стопорящее движение руками, без грубого натякания и потери скорости.			
1.35	Сальто вперед с раскрытием а) в группировке б) согнувшись	Принятие формы прыжка после полного отталкивания ногами. Четкое группирование и разгруппирование.	Профилирующие элементы для двойных сальто в группировке или согнувшись	РЗ	С
	в) прямым телом	В время приземления голова приподнята, таз открыт, руки спереди на уровне глаз.	Профилирующий элемент для всей линейки сальто вперед	РЗ	С
1.36	С разбега связка из 2-3 сальто в группировке подряд	Сохранение темпа и первоначального направления движения. Сохранение ритма	Навык сохранения скорости и ритма прыжков		Р
1.37	Сальто вперед прямым телом с поворотом а) 180°, 360° б) 540°, 720°	Начало поворота после полного окончания отталкивания. Запуск поворота руками и плечевым поясом по типу «хула-хуп». Скручивание тела на опоре-грубая ошибка	На базе сальто вперед прямым телом	Р	З
					Р
1.38	Двойное сальто вперед в группировке	Мощное отталкивание с последующим быстрым вращением. Разучивать сначала с приземлением на мягкую опору.	На базе сальто вперед в группировке с раскрытием		Р
1.39	«Твист» Прыжок назад с поворотом на ½ [180°], сальто вперед а) в группировке; б) согнувшись в) прямым телом	Без сваливания назад. Ранний поворот, без скручивания тела на опоре. Принятие формы прыжка после выполнения поворота на 180°	Профилирующий элемент для различных прыжков типа «Твист»	Р	З
1.40	Двойной «твист» в группировке	Разучивать в яму или с приземлением на мягкую опору	На базе прыжка «твист»		Р
2. Подготовительные и подводящие упражнения					
2.1	Подготовительные и подводящие упражнения на батуте представлены в разделе 4.2.7				
2.2	Подготовительные и подводящие прыжки на фастраке представлены в разделе 4.2.6				
2.3	Хореографическая подготовка представлена в разделе 4.2.8				
2.4	Стойчая, стойчно-кувырковая подготовка представлены в разделе 4.2.4				



Рекомендуемые контрольные упражнения по технической подготовке на гимнастическом виде «вольные упражнения» для УТЭ до 3-х лет: обязательные программы – спортивного разряда «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»; обязательная и произвольная программа спортивного разряда «второй спортивный разряд».

Дополнительные контрольные упражнения.

Комбинация из акробатических элементов:

1. С небольшого разбега, серия переворотов вперед на одну, сводя и разводя ноги.
2. С разбега или с переворота сальто вперед в группировке, согнувшись.
3. Рондат - «фляк» - сальто назад в группировке с раскрытием.
4. Рондат - «фляк» - сальто назад согнувшись с раскрытием.
5. Рондат - «фляк» сальто назад прямым телом с поворотом на  $360^0$ .

Хореографическая подготовка:

1. Танцевальное соединение, состоящее из двух разных прыжков с одной ноги, один из которых со «шпагатом»  $180^0$  (вдоль или поперек).
2. Прыжок тур жете «перекидной» («шпагат»  $180^0$ ).
3. Поворот на одной ноге  $720^0$ , другая нога согнута и прижата носком к колену опорной ноги (колени вперед).
4. Поворот на одной ноге  $360^0$ , другая нога поднята вперед на  $90^0$ .

Для УТЭ свыше 3-х лет: обязательная и произвольная программа спортивного разряда «первый спортивный разряд», произвольная программа спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Дополнительные контрольные упражнения.

Комбинация из акробатических элементов:

1. С небольшого разбега, переворот вперед на одну (соединяя и разводя ноги в стойке на руках) - переворот на две – переворот с двух на две отскок вверх.
2. С небольшого разбега рондат - 3 темповых сальто назад подряд.
3. С небольшого разбега рондат - фляк - сальто назад с поворотом на  $720^0$ .

4. С небольшого разбега рондат - фляк – двойное сальто назад в группировке или согнувшись.

5. С разбега или переворота вперед сальто вперед прямым телом с поворотом на  $360^0$ .

Хореографическая подготовка:

1. Прыжок не меньше группы «С» (с двух или одной ноги).

2. Танцевальное соединение из двух разных прыжков с одной ноги, один из которых со «шпагатом»  $180^0$  не ниже группы «В».

3. Поворот группы «С» или «Д» на выбор из таблицы трудности.

#### 4.2.3. Примерный программный материал по технической подготовке для спортсменов (м)

*Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для спортсменов (м) при обучении на гимнастическом виде «вольные упражнения» представлен в таблице № 19.*

Таблица № 19

Упражнения, входящие в программу обучения на гимнастическом виде «вольные упражнения»

№ п/п	Упражнение	Указания	Примечания	УТЭ до 3х лет	УТЭ св. 3х лет
1. Основные элементы, рекомендуемые к обучению					
Статические элементы и силовые перемещения					
Общие указания					
Четкая фиксация конечных положений без коррекции осанки и потери устойчивого равновесия не менее 3 сек.					
1.1	Высокий угол Фиксация положения а) ноги вертикально б) ноги горизонтально («манна»)	Ноги, руки прямые.	Базовый силовой элемент	РЗС	С
1.2	Горизонтальный упор ноги врозь	Ноги-туловище одна прямая линия. Руки, ноги прямые.	На базе горизонтального упора согнув ноги	РЗ	ЗС

			(«поплавок»)		
1.3	«Японская стойка» Стойка на руках с широко разведенными руками	Попадание в стойку любым способом. Голова на расстоянии ладони от пола	На базе стойки на руках		РЗ
1.4	Горизонтальный упор	Ноги - туловище - прямая линия. Руки прямые	На базе горизонтального упора ноги врозь		Р
1.5	«Шпагат» любой	Полное соприкосновение бедер с ковром.	Профилирующий элемент для элементов в «шпагат» или из «шпагата»	С	С
1.6	Любое равновесие, в том числе и в «шпагате»	Устойчивое равновесие, без коррекции позы.	На базе равновесия на одной ноге	С	С
1.7	«Спичаг» Силой согнувшись с прямыми руками стойка на руках а) ноги врозь из положения стоя согнувшись ноги врозь; б) ноги вместе из положения стоя согнувшись; в) из «шпагата», «угла» или упора лежа; г) из высокого угла ноги вертикально или из «манны»; д) в «Японскую» стойку из «шпагата» и др.	Ноги и руки прямые. Медленно, без пауз и ускорений.	Профилирующий элемент. - «Спичаг» из угла ноги врозь	РЗ	С
1.8	Стойка на руках с согнутыми руками прямым телом	Без угла в тазобедренных суставах. Ноги - туловище - прямая линия.	Самостоятельный элемент	Р	ЗС
Элементы, выполняемые кругами					
1.9	Круги а) ноги вместе; б) ноги врозь («Томас»)	Выполнять в одном ритме, без касания ногами ковра	Профилирующие элементы.	РЗ	С
1.10	С кругов ноги вместе/врозь выход в стойку на руках	Выход в стойку на руках без потери темпа и с широкой амплитудой прямыми ногами и руками	На базе кругов		РЗ

1.11	Со стойки на руках опускание в круги ноги вместе/врозь	С широкой амплитудой, без касания ногами ковра			
1.12	«Гоголадзе» «Томас» в стойку на руках - опускание в круги «Томас»	Выход в стойку и опускание без потери темпа и с широкой амплитудой	На базе кругов, кругов с выходом в стойку из со стойки в круги		РЗ
1.13	Круги ноги врозь с противоходом («Шпиндель» в «Томасе»)	Широкая амплитуда. Поворот выполнять равномерно на перемахе вперед и назад	Профилирующий элемент для элементов с противоходом		Р
1.14	«Шпиндель» в «Томасе» с выходом в стойку на руках а) 270° за два круга; б) 1/2 противоходом	Выход в стойку на руках без потери темпа	Усложненная форма «Шпинделя» в «Томасе»		Р
1.15	«Русские» круги 360°, 540°, 720°	Тело - прямая линия	«Русский» круг 360° – профилирующий.	Р	РЗС
Кувырки и хореографические прыжки					
1.16	Кувырок назад с поворотом на 180°, 360°	Начало поворота одновременно с выходом в стойку на руках. Руки прямые. Стойку на руках обозначить. Учить переступанием и прыжком.	На базе кувырка назад с прямыми руками в стойку на руках	РЗС	С
				Р	З
1.17	Хореографические прыжки из таблицы Правил	Амплитуда, чистота и эстетическая красота движения.	Элементы композиции, связующие элементы	РЗС	С
Связующие акробатические элементы					
1.18	Серия переворотов вперед		Разучивать с шага или с небольшого разбега. Стопорящая работа рук. Закрывание в первой части с разгибанием во второй с подниманием головы.		
	а) с одной на одну	Ноги соединять и разводить в стойке на руках	Разгонные и связующие элементы от разбега к целевому прыжку	РЗ	С
	б) с одной на две	Ноги соединять в стойке на руках			
в) с двух на две («фляк» вперед)	Не сгибаться в первой части				
1.19	«Рондат»	Поворот заканчивать практически в стойке на руках. В стойке на руках таз открыт, тело натянуто прогнуто.	Связующий элемент разбега с элементами с вращением назад	С	
1.20	«Фляк» назад	Выполнять как отдельно, так и сериями. Длинная первая часть, короткий курбет во	Разгонные элементы	С	

1.21	Темповое сальто назад	второй. В положении вниз головой таз открыт, тело в натянутом прогибе, проекция плеч над кистями. Активный «курбет» во второй части. Раннее поднимание руки прогибание во время отталкивания - грубая ошибка		РЗ	С
Акробатические элементы с вращением вперед					
1.22	Сальто вперед а) в группировке б) согнувшись	Выполнять с небольшого разбега или переворота. Полное выпрямление ног в отталкивании. С четким раскрытием перед приземлением.	Профилирующие прыжки для двойных сальто	РЗ	С
1.23	Сальто вперед прямым телом	С небольшого разбега или переворота. Голова ровно. Во второй части незначительное прогибание тела с приподниманием головы.	Профилирующий прыжок для всех элементов типа сальто вперед	Р	РЗ
1.24	Темповое сальто вперед прогнувшись	С небольшого разбега. Первая часть с активным закрыванием тела и последующим разгибанием и подниманием головы. Низкая первая часть и короткая быстрая вторая.	Базовый разгонный элемент	Р	РЗС
1.25	Двойное сальто вперед в группировке	С разбега или переворота. Высокий вылет с активным закручиванием от опоры и последующей плотной группировкой.	На базе сальто вперед в группировке с раскрытием		Р
1.26	Сальто вперед прямым телом с поворотом на $360^0$ , $540^0$	С разбега или переворота. Поворот выполнять только в безопорной фазе прыжка.	Усложненная форма сальто вперед прямым телом	Р	РЗ
1.27	Сальто вперед с поворотом на $720^0$ и более		Усложненная форма сальто вперед с поворотом		Р
Акробатические элементы с вращением назад Общие указания Выполнять после рондата или рондат - «фляка»					
1.28	Сальто назад с раскрытием а) в группировке; б) согнувшись	Плотная группировка после завершения отталкивания с последующим четким раскрытием.	Профилирующие элементы	РЗ	С
1.29	Сальто назад прямым телом	Активная подача таза вперед-вверх в конце отталкивания.			

1.30	Сальто назад прямым телом с поворотом на 360 <sup>0</sup> , 540 <sup>0</sup>	Поворот в безопорной части элемента. Четкая работа рук	Усложненная форма сальто назад прямым телом	РЗ	ЗС
1.31	Сальто назад прямым телом с поворотом 720 <sup>0</sup> и более				Р
1.32	Двойное сальто назад в группировке	Активное отталкивание с быстрым закручиванием по сальто и принятием позы группировки	На базе сальто назад в группировке с раскрытием	Р	РЗ
1.33	Двойное сальто назад в полугруппировке с поворотом на 360 <sup>0</sup>	Поворот в безопорной фазе элемента.	Усложненная форма двойного сальто назад в полугруппировке		Р
2. Подготовительные и подводящие упражнения					
1	Подготовительные и подводящие упражнения на батуте представлены в разделе 4.2.7				
2	Подготовительные и подводящие прыжки на фастраке представлены в разделе 4.2.6				
3	Стойчная, стойчно-кувырковая подготовка представлены в разделе 4.2.4				

Рекомендуемые контрольные упражнения по технической подготовке на гимнастическом виде «вольные упражнения на акробатической дорожке для УТЭ до 3-х лет: обязательная программа – спортивного разряда «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»; обязательная и произвольная программа спортивного разряда «второй спортивный разряд».

Дополнительные контрольные упражнения из акробатических и не акробатических элементов:

1. С небольшого разбега, серия переворотов вперед на одну, сводя и разводя ноги в стойке на руках (не менее 5 штук).
2. «Рондат» - 3 «фляка» – сальто назад в группировке с раскрытием.
3. «Рондат» - «фляк» - сальто назад прямым телом с поворотом на 360<sup>0</sup>
4. Кувырок назад в стойку – кувырок назад в стойку с поворотом на 180° – кувырок вперед через угол ноги врозь (угол «вне»), стойка силой ноги врозь, прямыми руками («спичаг»).
5. Два круга двумя ногами вместе или ногами врозь или любой элемент из таблицы Правил не ниже группы «В».

Для УТЭ свыше 3х лет: обязательная и произвольная программа спортивного разряда «первый спортивный разряд»; произвольная программа спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Дополнительные контрольные упражнения из акробатических и не акробатических элементов:

1. Серия темповых сальто вперед или серия сальто вперед в группировке.
2. Сальто вперед прямым телом с поворотом на 360°.
3. Серия темповых сальто назад.
4. «Рондат» - «фляк» - сальто назад прямым телом с поворотом на 720°.
5. «Рондат» – «фляк» - любое двойное сальто назад.
6. Любой неакробатический элемент из таблицы Правил не ниже группы «С».

*Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для спортсменов (м) при обучении на гимнастическом виде «конь» представлен в таблице № 20.*

Таблица № 20

Упражнения, входящие в программу обучения на гимнастическом виде «конь»

№ п/п	Упражнение	Указания	Примечания	УТЭ до 3х лет	УТЭ св. 3х лет
1. Основные элементы, рекомендуемые к обучению					
Одноножные махи и скрещения. Общие указания					
1. Выполнять с максимальной амплитудой.					
2. Движение по типу маятника с активным смещением плечевого пояса в противоположную сторону маха с последующим активным нажимом опорной рукой и подниманием туловища вверх. Акцент на смещение плеч и поднимание туловища, а не разведение ног.					
1.1	«Скрещение» а) прямое; б) обратное	Учить в обе стороны. Широкая амплитуда, колено выше плеча.	Профилирующий элемент для выполняемых скрещением ног элементов со	Р	ЗС

1.2	«Скрещение» с поворотом прямое в обратное		Усложненная форма «скрещения»		РЗ
1.3	«Скрещение в стойку на руках» Прямое «скрещение» с поворотом через стойку на 1 ручке и опускание в упор ноги врозь.	Без применения силы. Отсутствие остановок и пауз. Выход в стойку без сгибания в тазобедренных суставах. Соединять ноги в стойке на руках	На базе «скрещения», скрещения с поворотом		Р
<p>Круги ноги вместе и врозь с и/или без противоходов и через стойку на руках, круги с поворотом, флопы и комбинированные элементы</p> <p>Общие указания</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Круги двумя должны выполняться строго в упоре продольно или поперек. Недопустимо положение тела под углом к снаряду.</li> <li>2. Все элементы с поворотами должны начинаться и заканчиваться в упоре поперек или продольно.</li> <li>3. Круги ноги вместе или врозь должны выполняться совершенно прямым телом.</li> <li>4. Максимально широкая амплитуда.</li> <li>5. Учить сначала на «грибке» или на напольном теле коня</li> </ol>					
<p>Круги на всех частях тела ноги вместе и ноги врозь («Томас»)</p>					
1.4	а) на «грибке»	Выполнять как на напольном «грибке», так и «грибке» на ножке	Базовый элемент.	РЗС	
	Конь с ручками б) поперек, в) середине; г) лицом наружу; д) продольно ручка – тело, тело-ручка; е) круги на ручках; ж) круги на одной ручке.	Максимальная амплитуда. Тело – прямое.	Профилирующие элементы.	Р	РЗ
<p>Круги с поворотами</p>					
1.5	«Русский» круг на теле коня а) 180 <sup>0</sup> , 270 <sup>0</sup> , 360 <sup>0</sup>	Плечи не скручивать. Тело прямое, ноги прямые вместе. В одном ритме.	Профилирующий элемент для элементов, выполняемых русскими кругами	Р	РЗ
	б) 540 <sup>0</sup> , 720 <sup>0</sup>		Усложнение «русского» круга		РЗ
1.6	«Чешский»	Широкое движение плечами. Следить за ритмом. Тело-прямое	Базовые элементы	Р	ЗС
1.7	«Стойкли А»				



1.8	«Стойкли В»				
1.9	«Кер» С кругов на ручках перемах вперед с поворотом и выходом на ручку-тело	Активный перемах вперед со смещением плеч в сторону поворота по кругу.	На базе «Стойкли А»	Р	РЗС
1.10	«Бертончелли» Кер 270 <sup>0</sup> на 1 ручку из упора продольно в поперек	Устойчивое равновесие	Усложнение элемента «Кер»		Р
1.11	Обратный «Стойкли» 180 <sup>0</sup> или 270 <sup>0</sup> за один круг	Длинный широкий перемах ногами назад с поворотом и смещением в сторону поворота	На базе «Чешского» и «Стойкли» А	Р	РЗ
1.12	Обратный «Стойкли» плечом назад 270 <sup>0</sup> на 1 ручке	Длинный широкий перемах ногами назад с поворотом и смещением в сторону поворота	На базе «чешского»		Р
1.13	«Шпиндель» 90 <sup>0</sup> , 180 <sup>0</sup> , 360 <sup>0</sup> На теле коня круги с поворотом противоходом	Учить сначала на «грибке». Тело прямое. Поворот выполнять как на перемахе вперед, так и назад	Профилирующий элемент для элементов с противоходом.	Р	З
1.14	Прямой «Трамплот»	Устойчивое равновесие.	На базе кругов с поворотами	Р	ЗС
1.15	Любой флоп система не ниже группы «С»	Сочетание кругов на ручке с русскими кругами, кругами с поворотами.	На базе кругов на одной ручке	Р	РЗ
Проходки, проходки с поворотами					
1.16	Проходка вперед и назад в упоре поперек на коне без ручек	Конь без ручек с разметкой пластырем или другими средствами на расстоянии 30 см. от начала тела коня и 30 см. от дальней части коня. Кисти ставятся параллельно друг другу. Плечи ровно.	Профилирующий элемент для всех проходов и переходов в упоре поперек.	РЗС	С
1.17	Проходка в упоре продольно влево и вправо на коне без ручек	Тело прямое. Ритм равномерный	Профилирующий элемент для проходов и переходов в упоре продольно.	Р	ЗС
1.18	«Мадьяр» Проходка вперед в упоре поперек на коне с ручками а) 1-2-4-5; б) 1-3-5	Не сгибаться при переходах с одной части коня на другую. Ритм равномерный.	На базе проходки на теле коня.	Р	ЗС

1.19	«Шивадо» Проходка назад в упоре поперек на коне с ручками а) 5-4-2-1; б) 5-3-1				
1.20	Прямой переход Любой переход в упоре продольно (1/3) (так же с ¼п.)	Пример, с кругов на ручках прямой переход в упор ручка-тело.	На базе кругов продольно.	РЗ	С
1.21	Переходы с противоходом Любые переходы с ½ противохода в упоре поперек (1/3 прохода)	Пример. Переход с 1 ручки противоходом в круги лицом наружу на теле.	Усложненная форма перехода	Р	РЗ
1.22	Проход вперед или назад с ¼ противохода в упор продольно	Смещение плеч на опору по направлению движения.	Усложненная форма прохода вперед	Р	РЗ
1.23	Другие варианты проходов из таблицы Правил на теле коня без ручек	Учить без потери качества выполнения.	На базе кругов	РЗС	РЗС
Соскоки					
1.24	«Заножка», «Шагинян»	Во время соскока ноги выше 45°.	База для соскоков с перемахом	РЗС	С
1.25	«Русский круг» в соскок а) 360°, 540°; б) 720°, 900°		На базе «Русского» круга	Р	РЗ
1.26	Обратный «Стойкли» или круг с выходом в стойку	Выход в стойку на руках без потери темпа и без применения силы	На базе «Стойкли»	Р	РЗ
1.27	Обратный «Стойкли» или круг с выходом в стойку и поворотом на 360° в соскок	Выход в стойку с уходом в поворот	На базе 4.3	Р	РЗ
2. Подготовительные и подводящие элементы					
2.1	Махи а) в упоре; б) в упоре сзади в) в упоре верхом левая/правая спереди	Равномерный ритм, без пауз и остановок. Исключить движения в тазобедренных суставах. Голова ровно, туловище прямое, плечи развернуты.	Базовое упражнение. Формирование навыка по типу маятника. Подготовка к скрещениям	РЗ	С
2.2	Перемахи в упор верхом и обратно	Выполнять сериями с сохранением ритма и маятника с максимальной амплитудой. Разведение ног в конце маха. Без видимых углов в	Связующие элементы. подготовка к скрещениям.	С	

		тазобедренных суставах			
2.3	Круг одной а) из упора, через упор ноги врозь (верхом); б) из упора ноги врозь (верхом), через упор; в) круг одной из упора ноги врозь (верхом) через упор сзади.	Учить в обе стороны, сначала через промежуточные махи, затем подряд. Постепенно поднимать высоту элемента. Амплитуда выше уровня плеча	Подготовка к скрещениям	РЗ	С
2.4	Отработка элементов на тренажере «ведро»	Следить за смещением плеч, сохраняя технику выполнения элементов. Ногами сильно на «ведро» не опираться.	Подготовка к выполнению на соревновательном снаряде. отработка элементов в облегченных условиях	РЗС	
2.5	Элементы, выполняемые на «грибке», напольном коне, «грибке» одна ручка.	Следить за техникой выполнения			

Рекомендуемые контрольные упражнения по технической подготовке на гимнастическом виде «конь» для УТЭ до 3-х лет: обязательные программы – спортивного разряда «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»; обязательная и произвольная программа спортивного разряда «второй спортивный разряд».

Дополнительные контрольные упражнения:

1. Махи в упоре по 10 штук в каждом положении: упор, упор верхом правой, упор верхом левой, упор сзади.
2. Низкий конь с ручками. Выполнять отдельно: 5 кругов поперёк, 5 кругов ближняя ручка, 5 кругов между ручек, 5 кругов дальняя ручка, 5 кругов лицом наружу, 5 кругов ручка-тело, 5 кругов тело-ручка.
3. Тело коня без ручек: «Мадьяр» - «Шивадо» через 3 круга вначале, в середине и в конце.
4. Напольный «грибок»: 3 «Чешских» -3 «Стойкли». Посередине «грибка» наклеивается пластырь крестом. Руки на пластырь не ставить.
5. Напольный «грибок»: 4 круга в Томасе – «Шпиндель» в Томасе за любое количество кругов – два круга.

Для УТЭ свыше 3-х лет: обязательная и произвольная программа спортивного разряда «первый спортивный разряд», произвольная программа спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Дополнительные контрольные упражнения:

1. Перемах в упор верхом и обратно поочередно каждой ногой. Серии по 10 перемахов каждой ногой.
2. На коне с ручками комбинация: 2 «Чешских» - 2 «Стойкли».
3. С кругов на ручках выход на тело – ручку через «Стойкли В» - круг тело – ручка – вход через «Стойкли В».
4. Напольный конь с ручками: 5 кругов поперёк – 5 кругов на ближней ручке – 5 кругов между ручек – 5 кругов дальняя ручка – 5 кругов лицом наружу.
5. Напольный грибок: 3 круга «Томас» - «Шпindelь» в «Томасе» – 1-2 круга «Томас» - соединяя ноги два круга – «Шпindelь» – два круга.

*Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для спортсменов (м) при обучении на гимнастическом виде «кольца» приведен в таблице № 21.*

Таблица № 21

## Упражнения, входящие в программу обучения на гимнастическом виде «кольца»

№ п/п	Упражнение	Организационно-методические указания	Примечания	УТЭ до 3-х лет	УТЭ св. 3-х лет
1. Основные элементы, рекомендуемые к обучению					
Маховые элементы и маховые элементы через или в стойку на руках (2 сек)					
1.1	Высокие выкруты вперед	Учить как из виса прогнувшись, так и из размахиваний. Нарастающей амплитуды. Без сгибания в тазобедренных суставах. Полное выпрямление тела в высшей точке подъема. Плечи в положении вниз головой на уровне колец и выше. Руки-плечи прямая линия. Мягкий спад, активный подъем. Голова ровно.	На базе высоких размахиваний. Подготовка к большим оборотам	РЗ	ЗС
1.2	Высокие выкруты назад				

1.3	Подъем в стойку на руках вперед/назад а) с размахиваний в висе б) с выкрутов вперед или назад в) подъем махом назад с маха дугой	Фиксация положения не менее 2 сек Плавное и четкое попадание в стойку на руках без кача и коррекции позы в стойке на руках	На базе высоких размахиваний и стойки на руках	Р	РЗ
1.4	Большой оборот вперед	стойку фиксировать 2 сек. Выполнять без рывков и обрывов. Плавный выход в стойку на руках. постоянная натяжка колец	На базе высоких размахиваний и выкрутов	Р	РЗ
1.5	Большой оборот назад				
1.4	«Делчев» Махом вперед переворот в упор ноги врозь с опорой о кольца.	Руки прямые. Во время подъема активно нажать на кольца и поднять плечи.	На базе подъема переворотом в упор.	РЗ	С
1.5	«Ямаваки» Двойное сальто вперед в группировке в вис	Отсутствие упора и пауз. Выполнять без потери темпа.	На базе «Хонма» в упор		РЗ
1.6	«Янасон» Двойное сальто вперед согнувшись в вис				
Силовые и статические элементы					
Все статические элементы держать не менее 2 сек. с правильным техническим исполнением.					
1.7	Простые упоры а) упор; б) упор углом в) углом ноги врозь	Руки прямые, кольца параллельны друг другу или развернуты наружу. Плечи развернуты.	Базовые статические элементы в упоре	РЗС	С
1.8	Высокий угол	Ноги вертикально, руки прямые	На базе высокого угла на стоялках		Р
1.9	Горизонтальный вис сзади	Тело прямое, голова приподнята	Базовое статическое упражнение	РЗ	С
1.10	Горизонтальный вис спереди	Тело прямое, руки прямые. Голова слегка опущена на грудь.			Р
1.11	Горизонтальный упор ноги врозь	Ноги-туловище –прямая линия. Без сгибания в тазобедренных суставах и прогибания в пояснице	На базе горизонтального упора согнув ноги.		РЗ
1.12	«Крест» Упор руки в стороны	Учить в облегченных условиях: с резиновым жгутом, руки в ремнях, в тренажере «кольца с блоками. Плечи развернуты, лопатки опущены.	Профилирующий силовой элемент.		Р

1.13	Горизонтальный упор ноги вместе	Тело-прямая линия. Удлинение в плечевых суставах. Учесть в облегченных условиях: с резиновыми амортизаторами, в тренажере «кольца с блоками»			
1.13	«Самолет»				
1.14	Стойка силой Силой согнувшись с согнутыми руками стойка на руках	Руками ремней не касаться. Плавное попадание в стойку на руках.	На базе стойки на руках и отжиманий в стойке на руках на стоялках.	РЗ	ЗС
1.15	«Спичаг» Из угла, силой согнувшись с прямыми руками стойка на руках	Кольца параллельно или развернуты наружу.	На базе стойки на руках и «спичага» на стоялках.	РЗ	С
Маховые элементы с последующими силовыми статическими элементами (2 сек)					
1.16	Подъем разгибом в угол	С прямыми руками. Четкое попадание в конечное статическое положение. Контроль колец руками на всем протяжении элемента.	Профилирующие элементы для последующего усложнения в «крест».	Р	РЗ
1.17	Подъем махом вперед в угол				
1.18	«Хонма» в угол				
Соскоки					
1.19	Сальто назад прямым телом	Таз выше колец.	Профилирующий элемент	РЗ	С
1.20	Двойное сальто назад а) в группировке	Четко принятие группировки или положения согнувшись после окончания броска и четкое разгруппирование в прямое положение перед приземлением. Раннее группирование в висе – ошибка.	Профилирующие элементы для тройных сальто	РЗ	С
	б) согнувшись				
	в) полугруппировке				
1.21	Двойное сальто назад в полугруппировке с поворотом на 360°	Поворот выполнять в безопорном положении.	На базе двойного сальто назад в полугруппировке		РЗ
1.22	Сальто вперед прямым телом	Мощный бросок назад с отпусанием рук. Тело прямое. Таз выше колец	Профилирующий соскок	РЗ	С
1.23	Сальто вперед прямым телом с поворотом на 360°, 540°	Поворот выполнять в безопорной части после окончания броска и потери связи с кольцами.	На базе сальто вперед прямым телом	Р	ЗС
1.24	Двойное сальто вперед	Группироваться после окончания броска назад с	На базе сальто вперед		Р

	а) в группировке б) согнувшись	последующим четким раскрыванием.	прямым телом		
1.25	Двойное сальто вперед согнувшись с поворотом на 180°	Поворот выполнять одновременно с раскрыванием перед приземлением	На базе двойного сальто вперед		Р
2. Подготовительные и подводящие упражнения					
2.1	Размахивания в висе	Мягкие махи без рывков и обрывов. Максимальная амплитуда. Активное отведение колец в противоположную сторону маха. Кольца на подъеме разводятся незначительно. Постоянная натяжка колец.	Базовое подготовительное упражнение для всех элементов, исполняемых махом	РЗ	С
2.2	Стойка на руках	Тело прямое. Руки прямые, кольца параллельны друг другу или развернуты наружу. Отсутствие опоры на ремни.	Подготовка к элементам с подъемом в стойку на руках.	РЗ	ЗС
2.3	Силовые и маховые элементы в поясе с резиновым амортизатором	Степень натяжения регулировать под уровень подготовленности спортсмена.	Выполнение элементов в облегченных условиях	РЗС	
2.4	Маховые и силовые элементы в тренажере «кольца с блоками»	Следить за техникой выполнения.			
2.5	Силовые упражнения на тренажере «тележка» с кольцами»	Выполнять как вниз головой, так и вверх. Подъем руки через перед или стороны. Высоту наклона «тележки» повышать постепенно.	Укрепление плечевого пояса. подготовка к силовым и маховым элементам с выходом в стойку на руках	РЗС	
2.6	Комплекс упражнений на укрепление плечевого пояса с гантелями.	Выполнять до незначительного утомления.	Подготовка к работе на кольцах		
2.7	Прыжки на батуте из разных рабочих положений	Выполнять прыжки с различным вращением с ног, с живота и со спины. Вначале обучения использовать тренажеры: подвесная лонжа, амортизаторы и т.д.	Обучение различным вращениям, подготовка к выполнению соскоков.	РЗС	

Рекомендуемые контрольные упражнения по технической подготовке на гимнастическом виде «кольца» для УТЭ до 3х лет: обязательные программы – спортивного разряда «первый юношеский спортивный разряд», спортивного разряда «третий спортивный разряд»; обязательная и произвольная программа спортивного разряда «второй спортивный разряд».

Дополнительные контрольные упражнения:

1. 10 махов в каждую сторону – соскок сальто назад прямым телом.
2. С размахиваний 3 выкрута назад с нарастающей амплитудой
3. С размахиваний 3 выкрута вперёд с нарастающей амплитудой.
4. Силовая комбинация: силой горизонтальный вис спереди (Д) - вис прогнувшись–подъём разгибом в угол – «спичаг» ноги врозь - опускание в горизонтальный упор ноги врозь (Д) - соединяя ноги, спад назад в вис прогнувшись – силой опускание в гор. вис сзади (Д). Рекомендация: каждое статическое положение фиксировать 2-3 сек.

Для УТЭ свыше 3-х лет: обязательная и произвольная программы – спортивного разряда «первый спортивный разряд», произвольная программа спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Дополнительные контрольные упражнения:

1. 5 махов в каждую сторону – подъём в стойку на руках - соскок сальто назад прямым телом.
2. Из вися согнувшись, разгибаясь назад 2-3 выкрута назад - подъём переворотом в ст. на рр. (3 сек.) – большой оборот назад через стойку на руках – большой оборот назад в стойку на руках (3 сек.) – соскок сальто назад прямым телом.
3. Из вися согнувшись, разгибаясь, мах дугой - 2-3 выкрута вперёд – подъём махом назад в ст. на рр (3 сек.) – большой оборот вперёд через стойку на руках – большой оборот вперёд в стойку на руках (3 сек.) – соскок сальто назад прямым телом.
4. Комбинация из силовых элементов:

Первая комбинация - силой, прямыми руками, через горизонтальный вис спереди - вис прогнувшись – вис согнувшись - разгибаясь подъём разгибом с прямыми руками в угол - силой, согнувшись ноги врозь (вместе) с прямыми руками ст. на рр. – опускание в горизонтальный упор ноги врозь – соединяя ноги опускание в упор и спад назад в вис прогнувшись – горизонтальный вис сзади – силой вис прогнувшись. Рекомендация: каждое статическое положение фиксировать 2-3 сек.



Вторая комбинация - через горизонтальный вис спереди вис, прогнувшись – вис согнувшись - разгибаясь назад, подъём переворотом в упор - угол (3 сек.) - силой, согнувшись ноги врозь (вместе) с прямыми руками ст. на pp. (3 сек.) - опускание прогнувшись, с прямыми руками в упор – 5 махов в упоре.

*Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для спортсменов (м) на гимнастическом виде «опорный прыжок» представлен в таблице № 22.*

Таблица № 22

## Упражнения, входящие в программу обучения на гимнастическом виде «опорный прыжок»

№ п/п	Содержание	Указания	Задачи	УТЭ до 3х лет	УТЭ св. 3х лет
Общие указания к технике выполнения прыжков					
1 Мощный разбег, с плавным набором скорости, переходящий в прямой наскок на мост или через «рондат»					
2. Для прыжков с прямого наскока на мост, разделить наскок на мост и последующий вход в стол. Наскок на мост с большим наклоном туловища вперед - грубая ошибка, руки в наскоке на мост на уровне глаз. Мах руками снизу- вверх во время отталкивания с моста-грубая ошибка.					
3. Постановка рук на ближнюю часть стола					
4. Короткая быстрая первая фаза полета (стопорящая первая часть), высоко-далекая вторая часть					
5. Жесткое отталкивание руками с последующим полетом по восходящей траектории.					
1. Основные прыжки, рекомендуемые к обучению					
Перевороты с простыми поворотами или без них и все двойные сальто вперед					
1.1	Переворот вперед	В первой части закрывание с последующим активным разгибанием во всех частях тела одновременно с отталкиванием руками. Полное разгибание в плечевых суставах и грудном отделе позвоночника во второй части голова приподнята.	Профилирующий прыжок для разновидности прыжков с прямого наскока	РЗ	С
1.2	Переворот вперед с поворотом	Поворот выполнять только после	Усложненная форма прыжка	РЗ	ЗС

	а) 180 <sup>0</sup> ; б) 360 <sup>0</sup>	отталкивания руками.	«переворот»		
1.3	«Ямасита» Переворот вперед - сгиб-разгиб	Сгибание и полное разгибание только во второй части прыжка после отталкивания руками	Базовый прыжок для прыжков типа переворот сальто вперед в группировке или согнувшись	РЗ	С
1.4	«Ямасита» с поворотом а) 180 <sup>0</sup> ; б) 360 <sup>0</sup>	Поворот – от разгибания тела перед приземлением. Во время поворота руки опускаются книзу - спереди.	Усложненная форма прыжка «Ямасита»	РЗ	С
1.5	Переворот вперед и сальто вперед а) в группировке б) согнувшись	Принятие формы прыжка только после отталкивания руками после полного разгибания в плечевых суставах.	Усложненная форма прыжка «переворот»	Р	РЗ
1.6	Переворот вперед сальто вперед с поворотом на 180 <sup>0</sup> а) в группировке; б) согнувшись	Поворот выполнять во второй половине сальто вперед. Четкий поворот от раскрытия.	Усложненная форма переворот-сальто вперед в группировке или согнувшись		РЗ
1.7	Переворот вперед с поворотом на 180 <sup>0</sup> и сальто назад («Куэрво») а) в группировке б) согнувшись	Четкий поворот сразу после отталкивания руками с последующим вращением назад и принятием положения группировки или согнувшись	На базе переворота с поворотом на 180 <sup>0</sup>		РЗ
«Касамацу» и «Цукахара» с поворотами или без них и все двойные сальто назад					
1.8	«Цукахара» Рондат» - сальто назад а) в группировке; б) согнувшись г) прямым телом	Избегать раннего скручивания туловища с моста. В стойке на руках таз открыт. Последующий активный курбет ногами по направлению вверх.	Усложненная форма прыжка «рондат»	РЗ	С
1.9	«Цукахара» с поворотом на 360 <sup>0</sup> или «Касамацу» а) в полугруппировке; б) прямым телом	Исключить раннее группирование в стойке на руках и ранний поворот относительно продольной оси тела.	Усложненная форма прыжка «Цукахара». «Касамацу» пр		РЗ
Прыжки с «рондат» - «фляк» по типу «Юрченко»					
1.10	«Юрченко» Рондат на мост - прыжок назад в	«Рондат» на мост в закрытое положение с последующим разгибанием во всех частях	На базе выполнения «фляка» на горку матов	Р	РЗ

	стойку на руках и сальто назад а) в группировке; б) согнувшись; в) прямым телом	тела. В стойке таз открыт. Активный «курбет» ногами вверх с одновременным подъемом закрытого туловища и принятием формы прыжка.			
1.11	«Юрченко» с поворотом на 180 <sup>0</sup> , 360 <sup>0</sup> а) в полугруппировке; б) прямым телом	Разучивать на базе «Юрченко» - сальто назад в полугруппировке. Четкий быстрый поворот в верхней точке прыжка.	Усложненная форма прыжка «Юрченко»		РЗ
2. Подготовительные и подводящие упражнения					
2.1	Упражнения, направленные на обучение правильному разбегу а) бег высоко поднимая бедро; б) многоскоки («Олень»); в) «велосипед» и др.	Активное поднимание бедра, с последующей мощной постановкой на опору.	Обучению мощному разбега	З	С
2.2	Акробатика с моста С разбега с вращением по сальто вперед и с «рондата» назад	Выполнять различные прыжки, как со сложным вращением, так и простые прыжки	Обучение наскоку на мост и создание вращения с моста	РЗС	РЗС
2.3	Прыжки на горку матов а) переворот; б) «рондат»; в) переворот боком; г) «фляк»	Разучивать на горку с разным вращением. Горку матов повышать постепенно.	Увеличение высоты второй полетной фазы прыжка.	РЗ	С
2.4	Прыжки в стойку на руках на куб Н 50-60 см.	Выполнять как через промежуточный прыжок на мосту, так и подряд, без видимых углов, через отскок с моста.	Обучение 1й полетной части прыжка	РЗ	С
2.5	Прыжок назад в стойку на руках и кувырок вперед	Выполнять в стойку на возвышение, без сваливания назад и большого прогиба в пояснице, без угла в плечевых и тазобедренных суставах	Подготовка к фляку	РЗ	С
2.6	Прыжки на батуте из разных рабочих положений	Выполнять прыжки с различным вращением с ног, с живота и со спины. Вначале обучения использовать тренажеры: подвесная лонжа, амортизаторы и т.д.	Обучение сложным вращениям по сальто из разных положений с поворотами или без.	РЗС	

Рекомендуемые контрольные упражнения по технической подготовке на гимнастическом виде «опорный прыжок» УТЭ до 3-х лет: обязательные программы – спортивного разряда «первый юношеский спортивный разряд», спортивного разряда «третий спортивный разряд»; обязательная программа и прыжки произвольной программы спортивного разряда «второй спортивный разряд».

Для УТЭ свыше 3-х лет: обязательная программа и прыжки произвольной программы спортивного разряда «первый спортивный разряд», прыжки произвольной программы спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Дополнительные контрольные упражнения для УТЭ:

1. Переворот встать на горку матов выше стола.
2. Рондат или переворот боком встать на горку матов выше стола.
3. Фляк встать на горку матов выше стола.
4. С разбега сальто вперед прямым телом на горку матов или прыжковый стол.

*Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для обучающихся мальчиков и юношей на гимнастическом виде «параллельные брусья» представлены в таблице № 23.*

Таблица № 23

Упражнения, входящие в программу обучения на гимнастическом виде «параллельные брусья»

№ п/п	Содержание	Указания	Задачи	УТЭ до 3х лет	УТЭ св. 3х лет
1. Основные элементы, рекомендуемые к обучению					
Элементы в упоре или через упор на 2 жердях					
1.1	Стойка на руках Фиксация положения	Устойчивое равновесие. Прямая линия тела	Базовый элемент	РЗС	С
1.2	Угол в упоре Фиксация положения	Спина ровно, голова прямо, ноги прямые горизонтально жердям	На базе упора	С	

1.3	«Спичаг» Силой согнувшись с прямыми руками стойка на руках.	Выполнять силой, без использования маха, с четким выходом в стойку на руках	На базе стойки и упора согнувшись	Р	3С
1.4	Переходы в стойке на руках плечом вперед и плечом назад	Начало поворота одновременно с окончанием маха.	На базе поворотов в стойке на руках и маха назад в стойку	Р	3С
1.5	«Диамидов» 360° Махом вперед поворот на одной руке в стойку на руках	Активный мах вперед со смещением тела на опорную руку и поворотом. Мах в прямую линию тела, с жесткой опорой рукой о жердь. Разучивать как с размахиваний, так и со стойки на руках.	Профилирующий элемент. На базе Диамидов» 180° в стойку на руках на горку матов	Р	3С
1.6	«Оберучный» Махом вперед прыжок с поворотом на 180° в стойку на руках	Разучивать как с размахиваний, так и со стойки на руках. Активный мах вперед с отталкиванием опорной рукой и поворотом. Уверенный приход в стойку на руках	Профилирующий элемент. На базе маха вперед.	РЗ	3
1.7	Сальто над жердями в стойку на руках	Активный мах вперед с подрывом грудью вверх и активным отталкиванием руками. В момент отталкивания плечи над кистями. Сваливание плеч назад и ранняя постановка на опору - ошибка	Профилирующий элемент. На базе маха вперед и стойки на руках	Р	3
1.8	Обратный «Оберучный»	Жесткий упор руками, во время подстановки руки тело выше горизонтали	На базе упора	Р	3
1.9	«Хейли»	Поворот заканчивать как можно выше, руки прямые. Уверенный приход на жердь. Учить как с правой, так и левой опорной руки.	Профилирующий элемент для элементов типа «Хейли» На базе исполнения с приходом на мат	Р	РЗ
1.10	«Заножка» Мах назад с поворотом на 180° прыжком	Поворот плечом назад, начинать до стойки на руках, активно отталкиваясь руками. Уверенно выполнять сначала на полу или ковре.	На базе выполнения на ковре		РЗ
Элементы из упора на руках					
1.11	Подъемы: махом вперед; махом назад в	Выполнять без применения силы	Профилирующие элементы	РЗ	3С

	стойку на руках			Р	З
1.12	Подъем махом назад с перемахом ноги врозь в упор углом	Низкий подъем и быстрый перемах ногами вперед	На базе подъема махом назад в упор		РЗ
Элементы в висе на 1 или 2 жердях и обороты под жердями					
1.13	«Мой» в упор с прямыми ногами	Спад прогнувшись с последующим нажимом руками на жерди и броском прямыми ногами вперед и активным разгибанием с подлетом и выходом в упор сзади с переходом в следующий элемент	Профилирующий элемент. На базе соскока дугой с размахиваний в висе или небольшого отмаха.	РЗ	С
1.14	«Типельт» «Мой» согнувшись с перемахом ноги врозь в стойку на руках	Выход в стойку на руках без пауз и применения силы.	На базе п. 3.2		РЗ
1.15	Большой оборот назад	Полная оттяжка в плечах. Закрытый спад, голова ровно. Внизу таз открыт, ноги согнуты в коленях. Бросок в закрытую позу	Профилирующий элемент. На базе размахиваний в висе	Р	ЗС
1.16	Подъем разгибом а) в упор сзади - мах назад б) в упор «углом» в) через «высокий угол»	а) выход в упор тело на уровне горизонтали и выше; б) положение упор «углом» фиксировать 2 сек.; в) ноги вертикально и выше.	На базе подъема разгибом на перекладине и статических элементов.	РЗС	
	г) на одной жерди в угол ноги врозь/вместе в стойку на руках	Без потери темпа и применения силы.	На базе подъема разгибом на перекладине и «спичага» на одной стоялке в стойку на руках		РЗ
1.17	«Дуга» а) в упор на руки б) в упор	Выполнять ранним спадом, до прохождения ног вертикали. Выход в упор таз выше жердей.	На базе соскока дугой. подготовительное для сальто под жердями.	Р	ЗС
1.18	Оборот под жердями	Широкий ранний спад, активный длинный нажим руками снизу- вверх - за голову, руки прямые	На базе широкого раннего спада и размахивания висе согнувшись.	РЗ	С
	а) в вис	В момент дохвата тело выше жердей		Р	З
	б) в упор	В момент дохвата тело выше горизонтали			
	в) в стойку на руках	Попадание в стойку без применения силы	Профилирующий элемент для оборота под жердями с		Р

			поворотами		
Соскоки					
1.19	Сальто вперед	Полное разгибание в плечевых суставах во время отталкивания. Голова приподнята.	Профилирующий элемент		
	а) в группировке с раскрытием	Группирование после отталкивания руками. Полное раскрытие перед приземлением		РЗС	
	б) согнувшись с раскрытием	Четкое сгибание-разгибание в безопорной части. Сгибание после окончания броска и отталкивания руками		РЗС	
	в) прямым телом	Отпускание рук в стойке на руках		Р	ЗС
1.20	Сальто вперед согнувшись с поворотом на 180°	Поворот от разгибания перед приземлением	На базе сальто вперед согнувшись		РЗ
1.21	Сальто вперед прямым телом с поворотом на 180°, 360°	Поздний поворот	На базе сальто вперед прямым телом		РЗ
1.22	Двойное сальто вперед в группировке	Группирование после окончания броска.	На базе соскока сальто вперед в группировке с раскрытием и прямым телом.		Р
1.23	Сальто назад	Активный нажим руками назад с переходом в безопорную часть, таз выше уровня плеч.	На базе выполнения в соскок на горку матов вровень с жердями	РЗ	З
	а) в группировке с раскрытием	Сгибание ног после окончания броска. Раскрытие перед приземлением	Профилирующий элемент для двойных сальто в группировке.	РЗС	
	б) согнувшись с раскрытием	Раскрытие перед приземлением	Профилирующий элемент для двойных сальто согнувшись		
	в) прямым телом	Ярко выраженный подлет вверх. Сваливание плечами назад - ошибка	Профилирующий элемент для всех сальто назад	РЗ	С
1.24	Двойное сальто назад а) в группировке б) согнувшись	Ярко выраженная фаза подлета с последующим принятием формы соскока. Мощный бросок ногами с активным нажимом руками на жерди назад.	На базе перекрута на спину на горку матов и соскоков сальто назад прямым телом, сальто назад с раскрытием		РЗ
2. Подготовительные и подводящие элементы					

2.1	Размахивания а) в упоре; б) упоре на руках; в) в висе согнувшись; г) в висе	С максимальной амплитудой, без рывков и обрывов.	Базовые движения. Подготовка к более сложным элементам	РЗ	С
2.2	Махом назад прыжок в стойку на руках	На махе назад бросок ногами назад вверх с последующим отталкиванием руками и выпрямлением в стойке на руках	Базовое упражнение. На базе стойки на руках	РЗ	ЗС
2.3	«Диамидов» с поворотом на 270 <sup>0</sup> а) с падением на спину на горку матов; б) с переходом на две жерди	Четкое попадание в стойку на руках	Подготовка к «Диамидов» 360 <sup>0</sup> и элементу «Макуц»	Р	ЗС
2.4	«Хейли» на стоялках и падение в упор сзади на маты	Поворот заканчивать до падения на маты. В момент дохвата тело ровно между стоялок или жердей	подготовка к выполнению «Хейли» на брусках	р	ЗС
2.5	Размахивания в висе	С максимальной амплитудой. Бросковое движение ногами на махе вперед, ноги согнуты в коленях 90 <sup>0</sup> , голова ровно. Полная оттяжка, без угла и проваливания в плечевых суставах.	Базовое упражнение для больших оборотов и элементов, выполняемых большим махом.	РЗ	С
2.6	Большой оборот в обратный хват и сальто под жердями в обратный хват	Кисть подкручивается на опору одновременно с броском. Руки прямые. максимальная амплитуда.	Подготовка к выполнению большого оборота и сальто под жердями	Р	ЗС
2.7	Соскоки на горку матов вровень с жердями	Целостное или выполнение с неполным вращением на спину или на живот, также в перекрут.	Подготовка к выполнению соскоков.	РЗ	ЗС
2.8	Подготовительные и подводящие упражнения на багуде представлены в таблице №				

Рекомендуемые контрольные упражнения по технической подготовке на гимнастическом виде «параллельные брусья» УТЭ до 3-х лет: обязательные программы – спортивного разряда «первый юношеский спортивный разряд, «третий спортивный разряд»; обязательная и произвольная программа спортивного разряда «второй спортивный разряд».

Дополнительные контрольные упражнения:



1. 3 маха в стойку на руках - 2 перехода плечом вперёд - 2 перехода плечом назад - 2 прыжка в стойку на руках.  
Переходы выполнять через междумах.

2. С размахиваний «Диамидов»  $270^0$  на одну жердь и падение на спину на горку матов.

3. 3 «оберучных» первый с размахиваний. можно выполнять на мягких брусках.

4. Большой оборот в обратный хват. Можно с помощью.

5. Оборот под жердями в упор стоя согнувшись, не отпуская рук в обратный хват. Можно с помощью.

Для УТЭ свыше 3-х лет: обязательная и произвольная программа спортивного разряда «первого спортивного разряда», произвольная программа спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Дополнительные контрольные упражнения:

1. 3 маха в стойку на руках - 2 перехода плечом вперёд, через между мах - мах вперёд - 2 перехода плечом назад, через между мах - 2 маха назад прыжком в стойку на руках.

2. Из размахиваний в упоре Диамидов  $270^0$  в стойку на одной жерди- переход плечом назад  $90^0$  через другую руку в стойку на две жерди - «Диамидов»  $360^0$ .

3. С размахиваний в упоре «Оберучный»  $45^0$  и выше - в темп второй «Оберучный» в стойку на руках.

4. Со стойки на руках б/оборот в стойку на руках - б/оборот в стойку на руках в «обратный» хват.

5. 2 оборота под жердями. Первый горизонт и выше, второй в обратный хват в соскок, тело выше жердей.

6. Размахивания бросками в упоре на руках по 5-7 махов в каждую сторону.

*Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий спортсменов (м) при обучении на гимнастическом виде «перекладина» приведен в таблице № 24.*

## Упражнения, входящие в программу обучения на гимнастическом виде «перекладина»

№ п/п	Содержание	Организационно-методические указания	Задачи	УТЭ до 3х лет	УТЭ св. 3х лет
1. Основные элементы, рекомендуемые к обучению					
Маховые элементы в висяе с и без поворота					
1.1	Мах дугой - мах назад в стойку на руках	Высокий мах дугой. Мах назад броском	На базе размахиваний бросками из стойки в стойку на лямках	Р	ЗС
1.2	«Санжировки» Мах вперед с поворотом 180 <sup>0</sup> в стойку на руках в хват сверху	Выполнять как с предварительного маха «дугой», так и со стойки на руках. Поворот выполнять одновременно с броском. Сохранять оттяжку в плечевых суставах. Голова ровно.	Базовые упражнения. На базе размахиваний в висяе и кувырка назад с поворотом на 180 <sup>0</sup> в стойку на руках, в том числе и прыжком.		
	а) с поочередным отпусканием рук			РЗ	С
	б) с одновременным отпусканием рук			Р	ЗС
1.3	Обратные «Санжировки»	В конце поворота тела прямое без угла в плечевых суставах. Поворот начинать одновременно с окончанием броска.	Базовое упражнение. На базе большого оборота вперед	Р	ЗС
1.4	Большой оборот назад	Ярко выраженная фаза упора, замаха и броска. Бросок ногами в закрытое положение с последующим выпрямлением в стойке на руках.	Профилирующий элемент. На базе выполнения в «лямяках»	РЗ	ЗС
	а) гладкий	В спокойном темпе	Профилирующий элемент. На базе больших оборотов назад в лямяках.	РЗ	С
	б) с прогоном	Бросок за перекладину с последующим выпрямлением и закрыванием на спаде.		Р	ЗС
	в) с подбросом	Бросок вверх не отпуская рук с подбросом		Р	ЗС
1.5	Большой оборот назад с подскоком	Руки отпускать одновременно с броском. Ярко выраженная фаза полета	Подготовка к перелетам типа «Ковач»		РЗ

1.6	«Келлеровский» Махом вперед поворот на 180 <sup>0</sup> в стойку на руках в хват снизу	Поворот заканчивать в стойке на руках, без угла в плечевых суставах	Связующий элемент между элементами с движением назад и элемент с движением вперед.	РЗ	С
1.7	Большой оборот назад с поворотом на 360 <sup>0</sup>	Поворот выполнять в одну сторону. Начало поворота до стойки, окончание в стойке на руках. На каждом повороте тело смещать в сторону поворота	На базе «Келлеровского» и кувырка назад с поворотом на 360 <sup>0</sup> на ковре		РЗ
1.8	Большой оборот вперед	Четкое прохождение стойки на руках	Профилирующий элемент. На базе больших оборотов вперед в лямках.	РЗ	С
	а) накатом	Снизу накат плечами на опору		РЗ	С
	б) броском	Внизу закрывание с последующим броском ногами назад и выпрямлением в стойку на руках одновременно с подкручиванием кистей рук на опору.		Р	ЗС
1.9	Большой оборот вперед с поворотом а) на 180 <sup>0</sup> в хват сверху; б) на 360 <sup>0</sup> в разный хват, обратный хват	Поворот учить как с оборотов накатом, так и броском. Начало поворота до стойки на руках. Уверенный дохват.	Усложненная форма большого оборота вперед.	РЗ	С
1.10	«Итальянские» обороты Большой оборот вперед в обратном хвате	Кисти и плечи подставляются под опору при выходе в стойку на руках. Избегать вкручивания плеч в стойке	Профилирующий элемент. На базе больших оборотов в обратном хвате в лямках	РЗ	З
	а) накатом	Накат в стойку закрытым телом с последующим выпрямлением	Профилирующий элемент. На базе размахиваний в висе сзади и оборотов в обратном хвате в лямках	Р	З
	б) броском	Бросок ногами назад с последующим выпрямлением			РЗ
1.11	«Чешские» обороты Большой оборот назад в висе сзади	Провисание в висе сзади. Бросок ногами вперед - вверх	На базе размахиваний в висе сзади		РЗ
1.12	«Русские» обороты Большой оборот вперед в висе сзади	В полувкрученном положении	На базе размахиваний в висе		РЗ
Перелеты					
1.13	«Ткачев» а) ноги врозь; б) согнувшись;	Ранний замах с ранним броском и мощным контртемпом руками в направлении вверх-	На базе выполнения темпа	Р	РЗ

	в) прямым телом	назад за голову	Профилирующий перелет для «Ткачева» с поворотом на 360 <sup>0</sup> . На базе перелета встать на перекладину.		Р
1.14	«Егер» а) ноги врозь; б) согнувшись	Четкий бросок ногами назад-вверх, с полной оттяжкой в плечах в конце броска.	На базе сальто вперед прямым телом в соскок.		РЗ
	б) прямым телом		Профилирующий элемент. На базе сальто вперед прямым телом в соскок.		Р
1.15	«Ямаваки»	Короткий бросок ногами назад с последующим курбетом. В полете тело прямое.	Профилирующий элемент для «Ямаваки» с поворотом на 540 <sup>0</sup>		Р
1.16	Сальто «Гингера»	Выполнять прямым телом, без существенной потери темпа.	На базе «санжировки» с одновременным отпускаянием рук и соскока сальто назад прямым телом с поворотом на 180 <sup>0</sup>		Р
1.17	«Пиати» ноги врозь или согнувшись а) с оборота не касаясь; б) «Штальядера»	Плавный набор скорости с последующим мощным разгибанием	На базе оборота не касаясь или «Штальядер» с подлетом		Р
Элементы, исполняемые близко к перекладине, элементы типа «Адлер»					
1.17	Подъем разгибом -отмах в стойку на руках	Руки прямые. Выполнять одним движением с прямыми руками	На базе подъема разгибом в стойку на руках с подбросом	РЗ	С
1.18	Подъем разгибом в стойку на руках с перехватом в хват снизу	Мощный отмах с отталкиванием руками и перехватом в хват снизу	Базовое упражнение для продева вперед	Р	ЗС
1.19	Подъем двумя в упор сзади	Выход в упор прямым телом, руки прямые, одним движением	Базовый элемент для элементов, приближенных к перекладине	РЗС	
1.20	«Перешмыг» Оборот назад, не касаясь	Руки прямые. Плечи движутся по широкой дуге. Активное разгибание в плечевых	Профилирующий элемент для элементов, приближенных к	РЗ	С

	в стойку на руках	суставах при выходе в стойку на руках.	перекладине		
1.21	«Штальдер» Со стойки спад назад в вис согнувшись, оборот назад в стойку на руках	Спад до горизонтали прямым телом. Плавный набор скорости. Плотная складка в висе ноги врозь. Кисть подставляется одновременно с разгибанием тела.	На базе исполнения в «лямках» и «перешмыга»	РЗ	С
	а) ноги врозь	Начало спада ноги вместе. В момент разведения ног, максимальная оттяжка от перекладины.			
	б) ноги вместе	В висе ноги практически горизонтальны полу.			
1.22	«Веллер» Хватом снизу оборот вперед, не касаясь в стойку на руках	Перед выходом в стойку на руках плечи подать вперед на опору.	На базе выполнения оборота, вперед не касаясь и подъема разгибом-отмах в стойку.	Р	ЗС
1.23	«Эндо» Со стойки спад вперед в вис согнувшись, оборот вперед в стойку на руках	Спад прямым телом. В висе ноги горизонтально полу. Максимальная оттяжка в висе. Выход в стойку одновременным разгибанием тела	На базе исполнения в лямках		
	а) ноги врозь	Начало спада ноги вместе.	Профилирующий элемент	РЗ	С
	б) ноги вместе	Плотная складка, с последующим разгибанием во всех частях тела		Р	ЗС
1.24	«Эндо» с поворотом а) 180 <sup>0</sup> в хват сверху; б) 360 <sup>0</sup> в разный хват и обратный хват	Начало поворота одновременно с соединением ног до стойки на руках	Усложнение формы «Эндо»		
1.25	«Адлер» в стойку на руках	Активный нажим руками вниз на перекладину с одновременным разгибанием во всех частях тела	Профилирующий элемент для «Адлер» с поворотами	Р	ЗС
Соскоки					
1.26	Сальто назад прямым телом	Плечи выше перекладины. Высокое с зависанием сальто. Учить с разных элементов, в том числе и с размахиваний	Профилирующий элемент	РЗ	С
1.27	Сальто назад прямым телом с поворотом на 360 <sup>0</sup>	Поворот выполнять во второй половине сальто. Быстрый вход в поворот с	Профилирующий элемент. На базе выполнения на батуте		

		докручиванием и четким раскрытием			
1.28	Двойное сальто назад а) в группировке; б) в полугруппировке в) согнувшись	Группирование в безопорной части, после окончания броска. Четкое раскрытие перед приземлением.		РЗ	С
1.29	Двойное сальто назад в полугруппировке с поворотом на 360 <sup>0</sup>	Поворот выполнять во время входа во второе сальто	Усложненная форма двойного сальто назад	Р	ЗС
1.30	Двойное сальто назад прямым телом	Длинный замах с последующим мощным броском. Ранний бросок (срыв)-грубая ошибка. В полете жесткое тело.	На базе выполнения на батуте.		Р
1.31	Двойное сальто назад прямым телом с поворотом на 360 <sup>0</sup>	Поворот выполнять во время входа во второе сальто	Профилирующий элемент. На базе сальто вперед прямым телом на батуте		Р
1.32	Сальто вперед прямым телом	Бросок ногами назад с последующим выпрямлением тела и переходом в полет. Голова ровно.	Профилирующий элемент	РЗС	
1.33	Двойное сальто вперед в группировке, согнувшись	Принятие формы соскока только после перехода в безопорную часть. Четкое разгруппирование перед приземлением	На базе выполнения на батуте	РЗ	С
1.34	Двойное сальто вперед в полугруппировке, согнувшись с поворотом на 180 <sup>0</sup>	Поворот от раскрытия перед приземлением.	На базе выполнения на батуте	Р	ЗС
2. Подготовительные и подводящие упражнения					
2.1	Перехваты из стойки в стойку («Хип-хапы»)	Разучивать с помощью. Выполнять через бросок в обе стороны. Руки прямые. Бросок с последующим выпрямлением и перехватом двумя руками	Подготовительные упражнения к перелетам типа «Ковач»	Р	ЗС
2.2	Подготовительные и подводящие упражнения на «лямках» представлены в разделе 4.2.5				
2.3	Подготовительные и подводящие прыжки на батуте представлены в разделе 4.2.7				
2.4	Стойчая, стойчно-кувырковая подготовка представлены в разделе 4.2.4				

Рекомендуемые контрольные упражнения по технической подготовке на гимнастическом виде «перекладина» для УТЭ до 3-х лет: обязательные программы - спортивного разряда «первый юношеский спортивный разряд», спортивного разряда «третий спортивный разряд»; обязательная и произвольная программа спортивного разряда «второй спортивный разряд».

Дополнительные контрольные упражнения:

1. И.П. – вис. Полумах - «санжировка» переступанием - 2«санжировки» одновременным перехватом (3 повторения) – большой оборот назад.

2. Хип-хапы. Перехваты в стойку на руках (3 повторения в каждую сторону). Можно выполнять с помощью.

2. Обратные «санжировки» (6 штук) – большой оборот вперед.

4. Большой оборот вперед - «Адлер» в стойку на руках – большой оборот вперед в обратном хвате – подхват в хват снизу.

5. Большие обороты вперед накатом и броском по 5 штук каждого вида.

Для УТЭ свыше 3-х лет: обязательная и произвольная программа спортивного разряда «первый спортивный разряд», произвольная программа спортивного разряда «кандидат в мастера спорта».

Дополнительные контрольные упражнения:

1. Комбинация: полумах - броском мах назад в стойку на руках - махом вперед перехват в хват снизу (хип), махом назад перехват в хват сверху (хап) - махом вперед перехват в хват снизу (хип)- 2 обратных «санжировки» - махом назад перехват в хват сверху (хап)- 2 «санжировки» переступанием – 2 «санжировки» прыжком - соскок сальто назад прямым телом. Все элементы выполняются броском.

2. Большой оборот вперед - «Адлер» в стойку на руках - махом назад подхват в хват снизу – большой оборот вперед – «Адлер», не доходя до стойки  $10^0$ .

*Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий спортсменов (м) по хореографической подготовке:*

1. Выполнение пройденных элементов в соединениях.

2. Упражнения на растягивания лицом к опоре, свободная нога впереди (деми плие на опорной, наклоны вперед; то же в сторону, стоя близко к опоре, то же в сторону на расстоянии длины ноги - нога в сторону).

3. Батман тандю, пассэ, батман девлоппэ, гран батман жэтэ. Освоение приставных, переменных шагов, шагов польки, галопа, вальса.

4. Элементы русских танцев: основной ход, «веревочка», присядка, ползунок.

5. Элементы в стиле «диско».

6. Партерная хореография.

7. Равновесия, повороты, прыжки.
8. Переднее равновесие, боковое равновесие у опоры и на середине.
9. Повороты: соединения из пройденных элементов, разноименный, одноименный поворот на  $360^\circ$ .
10. Повороты махом ноги вперед, назад (у опоры и на середине).
11. То же в выпад.
12. Поворот махом ноги вперед, назад в падение в упор лежа.
13. Прыжки по основным позициям ног.
14. Вертикальные прыжки с поворотом на  $180, 360^\circ$ .
15. Прыжки согнув ноги, согнувшись («щучкой»), прыжки ноги врозь толчком двух ног. Прыжки с одной ноги на другую, подскоки.
16. Хореографическая подготовка для гимнастического вида «конь»: махи ногами в разных направлениях в упоре лежа, в упоре лежа сзади, удержание ноги в различных направлениях и др.

#### **4.2.4. Примерный программный материал стоечной и стоечно – кувырковой подготовки для учебно-тренировочных занятий со спортсменами (м) и (ж)**

Упражнения стоечной подготовки:

1. Стойка на руках на полу, стоялках или на одной стоялке.
  2. Стойка на одной руке с опорой стопами.
  3. Поочередно стойка на правой и левой руке с прижиманием свободной руки к туловищу. Выполнять на месте и с продвижением.
  4. В стойке на руках повороты плечом вперед и плечом назад.
  5. «Спичаги» ноги врозь и вместе на полу, стоялках или одной стоялке. Тоже с поворотами.
  6. «Заножка». С шага стойка на руках - прыжок в стойке на руках с поворотом на  $180^\circ$  в стойку на руках.
  7. Повороты в стойке на руках на напольной жерди с помощью.
  8. Стойка на руках в обратном хвате на напольной стоялке.
  9. Из стойки на руках хватом снизу поворот плечом вперед на  $180^\circ$  в стойку на руках в обратном хвате-падение прямым телом на спину.
  11. Из стойки хватом снизу поворот плечом вперед на  $180^\circ$  в обратный хват (отворот)- поворот на  $180^\circ$  в хват снизу (поворот).
  12. Ходьба в стойке на руках: спиной вперед, лицом вперед, боком.
  13. Ходьба с поворотами по  $180^\circ$  при движении боком.
- Упражнения стоечной-кувырковой подготовки:



1. Перекаты назад в стойку на руках: а) со стойки на ногах; б) из седа; в) из угла ноги врозь/вместе.

2. Перекат назад в стойку с поворотами: а)  $180^{\circ}$ , б)  $360^{\circ}$ , в)  $540^{\circ}$ .

3. Перекат назад прыжком в стойку на руках. Стойку фиксировать 2 сек.

4. Перекат назад прыжком в стойку на руках с поворотом на  $180^{\circ}$ .

5. «Спичаги» с кувырка. Со стойки на руках кувырок вперед через угол ноги врозь/вместе - стойка на руках. Ногами не касаться ковра. Выполнять слитно, без пауз, одним непрерывным движением, без применения силы. Фиксация стойки на руках 2 сек.

6. «Спичаги» с кувырка ноги врозь/вместе с поворотом: а)  $180^{\circ}$ , б)  $360^{\circ}$ , в)  $540^{\circ}$

Рекомендуемые требования при выполнении контрольных упражнений по стоечно-кувырковой подготовке: стойку на руках фиксировать каждый раз не менее 1 сек.; все упражнения в комбинации выполняются без применения силы; руки обязательно прямые.

Комбинация для УТЭ до 3-х лет: из основной стойки кувырок назад в стойку на руках встать на ноги - кувырок назад прыжком в стойку на руках - кувырок назад в стойку на руках с поворотом на  $180^{\circ}$  - кувырок вперед и через угол ноги врозь выход в стойку на руках через положение согнувшись с поворотом плечом вперед на  $180^{\circ}$  - встать в стойку на ногах - кувырок назад в стойку на руках с поворотом на  $360^{\circ}$  - встать в основную стойку.

Комбинация для УТЭ свыше 3-х лет: кувырок назад в стойку на руках с подскоком; кувырок назад в стойку на руках с поворотом на  $360^{\circ}$ ; кувырок назад в стойку на руках с поворотом на  $540^{\circ}$ ; кувырком вперед ноги врозь стойка силой прямыми руками с поворотом на  $540^{\circ}$ ; кувырок назад в стойку с поворотом  $360^{\circ}$ .

#### **4.2.5. Примерный программный материал учебно-тренировочных занятий для обучающихся (м) и (ж) на перекладине в «лямках»**

Общие указания.

Проверять целостность лямок, руки плотно находятся в лямях, для исключения выскользывания из них

Упражнения в «лямках»

1. Размахивания бросками из стойки в стойку выполнять хватом сверху и снизу.

2. Большие обороты назад и вперед: гладкие, с прогоном, с подбросом в стойку на руках.

3. Темпы на соскоки и перелеты типа «Ткачев», «Егер»; для (ж) - «Пак», «Бэль»
4. Подъем разгибом - отмах в стойку на руках.
5. Обороты, не касаясь в стоку на руках.
6. «Штальдер» ноги врозь, ноги вместе.
7. «Поставить-снять», «Штальдер» ноги вместе, «Эндо» ноги врозь и ноги вместе «Веллер».

Рекомендуемые контрольные упражнения на перекладине в «лямках» УТЭ до 3-х лет:

1. Размахивания бросками в обе стороны (10 махов в каждую сторону).
2. Большие обороты назад и вперед броском (серия до 10 вперед и назад).
3. Элементы, приближенные к перекладине: оборот не касаясь в стойку на руках, «Штальдер», «поставить - снять», «Эндо», подъем разгибом – отмах в стойку на руках (серии до 10 элементов каждого типа отдельно и в разном сочетании).

Рекомендуемые контрольные упражнения на перекладине в «лямках» УТЭ свыше 3х лет:

1. Размахивания бросками из стойки в стойку на руках 10 махов в каждую сторону.
2. Большие обороты назад и вперед (серия: 5 в стойку + 5 прогонные + 5 с подбросом в стойку на руках).
3. Элементы, приближенные к жерди: подъем разгибом; оборот не касаясь в стойку на руках; «Штальдер», «поставить - снять», «Эндо», подъем разгибом - отмах в стойку на руках (серии до 20 элементов каждого типа отдельно и в разном сочетании типа).

#### **4.2.6. Примерный программный материал по акробатической подготовке для (м) и (ж)**

Курбетная подготовка

Из стойки на руках на мостике— «курбет» на два мата в закрытую позу, упасть на спину в закрытом положении.

2. Из стойки на руках – «курбет» на ковёр – отскок назад на маты в закрытую позу

3. Из стойки на руках— «курбет» на ковёр — «фляк» назад, тоже серия «фляков»

4. Из стойки на руках— «курбет» на ковёр – «фляк» – «фляк» – темповое сальто назад – «фляк».

5. Из стойки на руках стоя на мостике, «курбет» на ковер-прыжок в стойку на лопатках на горку матов 40-50 см.

6. Из стойки на руках на мостике — «курбет» на ковёр — любое сальто назад в доскок + сальто назад в отскок.

7. С вальсета рондат, встать на маты Н – 30-40 см.

8. Из стойки на руках на мате Н – 30-40 см. «курбет» на мост – отскок вверх встать на мат.

9. Из стойки на руках на мате Н – 40-50 см. «курбет» на мост – ¼ сальто назад приземлением на спину на мат.

10. Тоже, что и упр. 9, только с поворотом на 180<sup>0</sup>, 360<sup>0</sup> и т.д. Чётко показывать вход в поворот с опусканием сначала одноимённой повороту руки с последующим добавлением второй.

11. Стоя на мате Н – 40-50 см, лицом к мостику – спрыгнуть на мостик – отскок вверх встать на мат.

12. Стоя на мате Н – 40-50 см. лицом к мостику – спрыгнуть на мостик – 1/4 сальто вперёд на живот на мат.

13. Тоже, что и упр. 12, только с поворотом на 180<sup>0</sup>, 360<sup>0</sup> и т.д. Чётко показывать вход в поворот с опусканием разноимённой повороту одной руки с последующим добавлением второй.

14. Из упора стоя на краю мостика - отталкиваясь ногами, через стойку на руках-«курбет» вперед встать на ковер - отскок вверх

Для УТЭ свыше 3х лет дополнительно

Фастрак или акробатическая дорожка

1. Серия «фляков» вперёд через промежуточные прыжки и подряд. Руки всегда вверху. прямые.

2. Серия сальто вперед в группировке/согнувшись с раскрытием через промежуточные прыжки и подряд.

3. Темповые сальто вперед через промежуточные прыжки и подряд

4. С разбега темповое сальто вперёд прогнувшись - сальто вперёд прямым телом с различными поворотом относительно продольной оси.

5. С разбега двойное сальто вперёд в группировке с приземлением на маты.

6. Серия «фляков» назад через промежуточные прыжки и подряд.

7. Серия темповых сальто назад через промежуточные прыжки и подряд.

8. Чередование темпового сальто назад и «фляка» назад.

9. Рондат - темповое сальто назад - сальто назад в группировке, согнувшись с раскрытием, прямым телом.

10. Рондат - темповое сальто назад - сальто назад прогнувшись с поворотом на 180<sup>0</sup>, 360<sup>0</sup>, 540<sup>0</sup>, 720<sup>0</sup>.

11. С подскока рондат - темповое сальто назад - двойное сальто назад в группировке, согнувшись.

#### 4.2.7. Примерный программный материал по батутной подготовке для (м) и (ж)

Группы прыжков на батуте: с ног; со спины согнувшись с вращением вперед; со спины с подбива ногами с вращением назад; с живота с вращением назад; с живота с подбива ногами с вращением вперед; со стойки на руках.

##### Общие указания

Все целевые прыжки с ног совершенствовать в связках после предварительного любого сальто назад или вперед, имитируя тем самым на ковре переход от одного акробатического элемента к другому! В тренировке использовать систему батут вровень с полом, батут- «ловушка», батут-яма, батут - резиновые амортизаторы, батут - подвесной пояс («лонжа»).

Рекомендуемый прыжки для УТЭ до 3-х лет.

##### 1. Прыжки с ног:

- прыжки с раскрытием: в группировке, согнувшись. Группирование после полного выпрямление тела в безопорном положении;

- палто назад в группировке, согнувшись. Через промежуточные прыжки сериями до 10 в подходе;

- сальто назад прямым телом. Через промежуточные прыжки сериями до 10 в подходе;

- сальто назад прямым телом с поворотом на  $180^0$ ,  $360^0$ ;

- двойное сальто назад в группировке, согнувшись в «ловушку» или в яму;

- сальто вперед в группировке, согнувшись с раскрытием. Через промежуточные прыжки и подряд;

- сальто вперед прямым телом. Через промежуточные прыжки;

- сальто вперед прямым телом с поворотом на  $180^0$ ,  $360^0$ .

##### 2. Со спины согнувшись с вращением вперед:

- 1/4 сальто назад на спину согнувшись - разгибаясь 1/4 сальто вперед на ноги. Сериями до 10 раз подряд в подходе;

- 1/4 сальто назад на спину согнувшись - разгибаясь 1/2 сальто вперед.

##### 3. Со спины с подбива ногами с вращением назад:

- 1/4 сальто назад на спину прямым телом, подбивая ногами 1/4 сальто назад в стойку на руках;

- 1/4 сальто назад на спину прямым телом, подбивая ногами 1/4 сальто назад с поворотом на  $180^0$  в стойку на руках.

##### 4. С живота с вращением назад:

- 1/4 сальто вперед на живот-1/4 сальто назад на ноги. Сериями до 10 раз в подходе;

- 1/4 сальто вперед на живот-1/2 сальто назад прямым телом на спину;

- 1/4 сальто вперед на живот - сальто назад в группировке/согнувшись на живот;

- 3/4 сальто назад на живот - сальто назад в группировке/согнувшись на живот.

5. С живота с подбива ногами с вращением вперед:

- 1/4 сальто вперед на живот, подбив ногами 1/4 сальто вперед в стойку на руках;

- 1/4 сальто вперед на живот, подбив ногами 1/4 сальто вперед с поворотом на  $180^0$  в стойку на руках.

6. Со стойки на руках:

- прыжки в стойке на руках;

- с прыжков в стойке на руках - 1/4 сальто вперед на спину;

- с прыжков в стойке на руках - 1/4 сальто назад на живот;

- с прыжков в стойке на руках - 1/2 сальто вперед/назад на ноги.

Рекомендуемый комплекс для УТЭ свыше 3-х лет.

1. Прыжки с ног (все целевые прыжки с ног выполняются после предварительного любого сальто, имитируя тем самым переход от одного акробатического элемента к другому!):

- сальто назад с раскрыванием в группировке, согнувшись (подряд до 10 раз в подходе);

- сальто назад прямым телом (подряд до 10 раз в подходе);

- сальто назад прямым телом с поворотом  $360^0$ ,  $540^0$ ,  $720^0$  и более;

- двойное сальто назад в группировке, полугруппировке;

- двойное сальто назад в полугруппировке с поворотом на  $180^0$ ,  $360^0$ ;

- двойное сальто назад прямым телом;

- сальто вперед с раскрыванием в группировке, согнувшись (подряд до 10 раз в подходе);

- сальто вперед прямым телом через промежуточные прыжки и подряд;

- сальто вперед прямым телом с поворотом на  $360^0$ ,  $540^0$ ,  $720^0$  и более;

- двойное сальто вперед в группировке, согнувшись;

- двойное сальто вперед в группировке, согнувшись с поворотом  $180^0$ ,  $360^0$ ;

Для спортсменов женского пола: разновидности прыжков в «шпагат» с двух ног с утяжелителями и без них (подряд до 10 прыжков в подходе).  
Вертикальный прыжок с поворотом на  $180^0$ ,  $360^0$ ,  $720^0$ .

2. Со спины согнувшись с вращением вперед:

- 1/4 сальто назад на спину согнувшись - разгибаясь 1 1/4 сальто вперед в группировке/согнувшись, полугруппировке на ноги;

- 1/4 сальто назад на спину согнувшись - разгибаясь 1/2 сальто вперед на живот с поворотом на  $180^0$ ,  $360^0$ ;

- 1/4 сальто назад на спину согнувшись - разгибаясь 1 1/4 сальто вперед с поворотом  $180^0$ ,  $360^0$  на ноги.

3. Со спины с подбива ногами с вращением назад:

- 1/4 сальто назад на спину прямым телом, подбивая ногами 1/2 сальто назад на живот;

- 1/4 сальто назад на спину прямым телом, подбивая ногами 1/2 сальто назад с поворотом на  $180^0$  на спину;

- 1/4 сальто назад на спину прямым телом, подбивая ногами 3/4 сальто назад в

группировке/согнувшись на ноги.

4. С живота с вращением назад:

- 3/4 сальто назад на живот-1/2 сальто назад прямым телом с поворотом  $180^0$ ,  $360^0$ ;

- 3/4 сальто назад на живот - сальто назад в группировке с поворотом  $180^0$ ,  $360^0$ ;

- 3/4 сальто назад на живот.

5. С живота с подбива ногами с вращением вперед:

-1/4 сальто вперед на живот, подбив ногами - 1/4 сальто вперед в стойку на руках;

- 1/4 сальто вперед на живот, подбив ногами - 1/4 сальто вперед с поворотом на  $180^0$  в стойку на руках;

- 1/4 сальто вперед на живот, подбив ногами - 3/4 сальто вперед группировке/ согнувшись/полугруппировке на ноги.

6. Со стойки на руках:

- прыжки в стойке на руках с поворотом на  $180^0$ ;

- с прыжков в стойке на руках - 1/4 сальто вперед на спину с поворотом на  $180^0$ ;

- с прыжков в стойке на руках - 1/4 сальто назад на живот с поворотом на  $180^0$ ;

- с прыжков в стойке на руках - 1/2 сальто вперед/назад на ноги;

- с прыжков в стойке на руках - 3/4 сальто вперед/назад.

### **4.3. Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства.**

Цель этапа совершенствования спортивного мастерства – максимальное повышение спортивных результатов в избранном виде спорта «спортивная гимнастика» решается посредством следующих задач:

- повышение уровня спортивного мастерства;
- достижение максимально возможных спортивных результатов;
- совершенствование (поддержание) уровня физической подготовленности;
- совершенствование вариантов индивидуальной техники и тактики;
- адаптация к повышенным нагрузкам;
- повышение психической устойчивости к нагрузкам и соревнованиям.

Программный материал включает в себя практическую подготовку:

- совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;
- обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала;
- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена.

Для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства составляется индивидуальный план спортивной подготовки.

Индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП) – годовой учебно-тренировочный план, обеспечивающий спортивную подготовку на основе индивидуализации обучающегося соответствующего этапа с учетом особенностей, потребностей и уровня спортивной подготовленности и спортивной квалификации конкретного спортсмена.

ИПСП спортсмена высокой квалификации должен быть разработан на основе использования объективной информации, полученной в ходе комплексного педагогического контроля. Алгоритм создания ИПСП включает в себя последовательность нескольких операций: анализ данных предшествующего сезона, выявление проблем в состоянии здоровья спортсмена, постановка целей и задач на планируемый период, разработка модели динамики изменения состояния спортсмена, выбор необходимых тренировочных средств и методов, распределение тренировочных нагрузок, определения необходимых организационных условий учебно-тренировочного процесса.

#### **4.4. Программный материал для этапа высшего спортивного мастерства.**

Цель этапа высшего спортивного мастерства – демонстрация высоких спортивных результатов при выступлении на соревнованиях решается посредством следующих задач: повышение уровня спортивного мастерства; достижение максимально возможных спортивных результатов; совершенствование (поддержание) уровня физической подготовленности; целенаправленная соревновательная подготовка; повышение психической устойчивости к нагрузкам и соревнованиям.

Программный материал включает в себя практическую подготовку:

- достижение высокого технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности;
- совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала;
- эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена.

Для обучающихся ВСМ составляется индивидуальный план спортивной подготовки (рекомендации по составлению в пункте 14.3).

*Рекомендации для Организаций при заполнении раздела.*

*Для подготовки программного материала по каждому этапу спортивной подготовки Организации необходимо учитывать:*

*1. Структуру многолетней подготовки спортсмена по виду спорта, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов, средств и методов общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; соотношение параметров учебно-тренировочной нагрузки (ее количественных и качественных характеристик объема и интенсивности); последовательность различных компонентов (звеньев) учебно-тренировочного процесса, представляющих фазы или стадии данного процесса, во время которых учебно-тренировочный процесс претерпевает закономерные изменения. В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает учебно-тренировочный процесс, различают: микроциклы, мезоциклы, макроциклы;*

*2. Методические положения построения многолетней подготовки спортсмена, как единую педагогическую систему, обеспечивающая*



*рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;*

*3. Наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта;*

*4. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки;*

*5. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется, увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему учебно-тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки;*

*6. Поступательное увеличение объема и интенсивности учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла;*

*7. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена;*

*8. Одновременное развитие и совершенствование физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды;*

*9. Сенситивные (чувствительные) периоды изменения роста и весовых показателей и развития физических качеств обучающихся различного возраста.*

#### **4.5. Учебно-тематический план по этапам.**

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы спортивной подготовки и осуществляется как в ходе учебно-тренировочного процесса, так и отдельно от практической работы и может проводиться в виде специально организованных лекций, бесед.

Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от уровня подготовленности общего кругозора и возраста спортсмена.

Особое значение придается изучению теории избранного вида. Необходимо, чтобы обучающийся хорошо знал правила соревнований, имел знания по ведению дневника самоконтроля.

Рекомендуемый образец представлен в Приложении № 2.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» основаны на особенностях вида спорта «спортивная гимнастика» и его спортивных дисциплин.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» учитываются Организациями, при формировании Программы, 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».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

В ФССП установлена совокупность минимальных требований к материально-технической базе, обеспечивающей полноценную и эффективную реализацию Программы, к ним относятся:

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с Приказом № 1144н;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к ФССП);

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.

Организации заполняют данный раздел Программы перечнем спортивного оборудования и инвентаря, находящегося на балансе Организации и приобретенного с учетом минимальных требований ФССП.

### **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации осуществляется с учетом положений ФССП по виду спорта «спортивная гимнастика».

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками осуществляется в соответствии с штатным расписанием.

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.

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленные: Приказом №952н, Приказом №362н, Приказом № 237н, Приказом №192н, Приказом №916н.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

Тренер-преподаватель проходит аттестацию на присвоение квалификационной категории и программу повышения квалификации не реже одного раза в пять лет.

Организацией составляется график прохождения курсов по программе повышения квалификации тренерами-преподавателями.

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

1. Ботова Л.Н. Перспективные направления содержания программ на видах женского многоборья в спортивной гимнастике / Л.Н. Ботова, И.А. Яшина // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – №4. – С. 67-71.

2. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 т./ Ю.К. Гавердовский. - М.: Советский спорт, 2014.

3. Гимнастика: теория и практика (Текст): методическое приложение к журналу «Гимнастика»/авт.-сост. Н.Г. Сучилин; Федерация спортивной гимнастики России. – Вып.2. – М.: Советский спорт, 2011. – 96 с.: ил.

4. Гимнастика: теория и практика (Текст): методическое приложение к журналу «Гимнастика»/авт.-сост. Н.Г. Сучилин; Федерация спортивной гимнастики России. – Вып.3. – М.: Советский спорт, 2013. – 88 с.: ил.

5. Добровольский, В.Э. Травматизм стопы на занятиях по спортивной гимнастике и его профилактика // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2019. – № 5-3(49). – С. 98-101.

6. Дубина, Т.В. Травматизм в спортивной гимнастике // Международная научно-техническая конференция молодых ученых БГТУ им. В.Г. Шухова: сб. материалов. – Белгород, 2021. – С. 6150-6153.

7. Епишин Н.Д. Методика формирования навыков управления движениями гимнастов: учебное пособие для студентов вузов физической

культуры. /Н.Д. Епишин: моск.гос.акад.физ.культуры-Малаховка, МГАФК, 2016.-с.136.

8. Зайцев, В.Н. Виды, локализация, механизмы и причины спортивных травм

у юных гимнасток / В.Н. Зайцев, Р.М. Тухватулин, А.Э. Козлова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2016. – № 4(134). – С. 80-83.

9. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания (Текст) / В.М. Зацюрский. 3-е изд.-М.: Советский спорт, 2009-200 с.: ил. (Серия «Спорт без границ»).

10. Земцов Н.В. К вопросу о физической реабилитации юных спортсменов, занимающихся спортивной гимнастикой при травмах плеча / Н.В. Земцов,

Э.М. Османов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2015. – Т. 20, № 6. – С. 1718-1719.

11. Зенина И.В. Профилактика травматизма среди студентов во время занятий спортивной гимнастикой // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2017. – № 4-3(24). – С. 122-125.

12. Макмаон П. Спортивная травма: диагностика и лечение: [руководство] / П. Макмаон; науч. ред. В.В. Уйба; [пер. с англ. А.Г. Азов и др.]. – Москва: Практика, 2011. – 366 с.: ил., табл. – (Спортивная медицина).

13. Методика тестирования специальной физической подготовленности гимнасток 9-11 лет и гимнастов 10-12 лет: методические рекомендации. Выпуск 1 / авт.-сост. А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин; Федерация спортивной гимнастики России.-М.: Советский спорт, 2012.-80 с.: ил.

14. Новожилова Д.А. Травматизм и его особенности в различных гимнастических дисциплинах / Д.А. Новожилова, Р.В. Титаренко // Физическая культура, спорт и туризм в высшем образовании: сб. тр. XXIX Всерос. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов, молодых ученых. – Ростов-на-Дону, 2018. – С. 255-257.

15. Основные (базовые) тесты по технической подготовке на брусьях разной высоты для участников региональных тренировочных мероприятий, кандидатов

и членов молодежного состава сборной команды России по спортивной гимнастике (юниорки); методические рекомендации. Выпуск 3/авт.-сост. С.Н. Андрианов; Федерация спортивной гимнастики России. – М.: Советский спорт, 2015.-70 с.: ил.

16. Семенов Д.В. Технология подготовки гимнастов на этапе начальной спортивной специализации: монография / Д.В. Семенов, В.Н. Шляхтов,

А.А. Румянцев; Великолукская гос. акад. физ. культуры и спорта. – Великие Луки: [б. и.], 2018. – 126 с.: ил. – Библиогр.: 293

17. Сомкин А.А. Структура организационно-управленческого и кадрового обеспечения подготовки спортсменов высокой квалификации на современном этапе развития спортивной гимнастики // Обучение и воспитание: методики и практика. – 2016. – № 28. – С. 136-145.

18. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа С73 спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства [Текст]. - М.: Советский спорт, 2005.- 420 с.

*Методические указания*

1. Безопасность в детско-юношеском спорте: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.А. Гаврилова – Москва: 2021. – 63 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13\\_adaptivnyai\\_sport\\_2\\_gavrilova.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-09/13_adaptivnyai_sport_2_gavrilova.pdf))

2. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации: методические рекомендации / ФГБУ «ФЦПСР»; сост.: Е.В. Федотова– Москва: 2022. – 81 с. ([https://fcpsr.ru/sites/default/files/202209/1\\_fedotova\\_razrabotka\\_i\\_utverzhdenie.pdf](https://fcpsr.ru/sites/default/files/202209/1_fedotova_razrabotka_i_utverzhdenie.pdf))

*Информационные образовательные ресурсы:*

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://school-collection.edu.ru>

2. Федеральный центр информационных образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://fcior.edu.ru>

3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] URL: <http://window.edu.ru>

4. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] URL: <http://www.edu.ru>

5. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] URL: <http://www.school.edu.ru/default.asp>

6. Сеть творческих учителей [Электронный ресурс] URL: <http://www.it-n.ru>

*Информационные спортивно-методические ресурсы:*

1. Единый методический информационный ресурс. Официальный ресурс Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] – URL: <https://emir.gov.ru/>.
2. Всероссийская Общественная Организация «Федерация спортивной гимнастики России» <https://sportgymrus.ru/>

## Приложения

Приложение № 1  
к Организационно-методическим  
рекомендациям к примерной дополнительной  
образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «спортивная  
гимнастика»

### 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 (максимальная)					
		6	8	14	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	85	71	73	38	25	33
2.	Специальная физическая подготовка	47	104	197	234	300	366
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	12	22	75	187	250
4.	Техническая подготовка	159	209	371	514	624	765
5.	Тактическая подготовка	2	3	7	9	12	16
6.	Теоретическая подготовка	2	3	7	9	12	16



7.	Психологическая подготовка	2	2	8	10	13	17
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	10	10	16	45
9.	Инструкторская практика	-	-	7	9	13	33
10.	Судейская практика	-	-	7	10	13	34
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	10	9	17	45
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	9	9	16	44
Общее количество часов в год (максимальное)		312	416	728	936	1248	1664

Приложение № 2  
к Организационно-методическим  
рекомендациям к примерной  
дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «спортивная гимнастика»

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - ...	В течение года
1.3.	...	...	...
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта,	В течение года

	на формирование здорового образа жизни	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; - ...	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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
2.3	...	...	...
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.	...	...	...
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - ...	В течение года
4.2.	...	...	...
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	...	...

Приложение № 3  
к Организационно-методическим  
рекомендациям к примерной дополнительной  
образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «спортивная  
гимнастика»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил»,	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

		«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

Приложение № 4  
к Организационно-методическим  
рекомендациям к примерной дополнительной  
образовательной программе спортивной  
подготовки по виду спорта «спортивная  
гимнастика»

### Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	спорта		
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.



	Психологическая подготовка	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	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	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	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода 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	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	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 течение переходного периода 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.
	...	...	...