

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва № 6»**

**Утверждаю**  
**Директор МБУ ДО СШОР № 6**  
**О.А. Тоньшина**  
**2023**



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки  
по спортивной дисциплине «спортивная гимнастика»**

**Этапы подготовки:**

**НП - 2 года**

**УТГ - 5 лет**

**ССМ - без ограничений**

**ВСМ - без ограничений**

**Срок реализации программы: 7 и более лет**

**Принята на педагогическом  
Совете «МБУ ДО СШОР № 6»  
Протокол № 2  
от 05.04.2023**

**Ульяновск 2023**

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 09.12.2022 № 953 (далее – ФССП).

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

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

2.1. Спортивная гимнастика – олимпийский вид спорта со сложнокоординационной деятельностью. Гимнастику в целом можно охарактеризовать как вид спорта, в котором сложнокоординационные действия выполняются в относительно постоянных условиях с оценкой мастерства спортсмена по критериям трудности программы, ее композиции и качества исполнения. В биомеханическом отношении гимнастика, в особенности спортивная, весьма специфична и существенно отличается от многих других видов спорта, так как ее основной двигательный материал мало соприкасается с естественной моторикой человека и базируется как бы на резервных двигательных возможностях человека, принципиально отличаясь от повседневных бытовых, трудовых действий, а также движений в других видах спорта, связанных с игрой, атлетическим противостоянием, метаниями и др. Эта особенность делает гимнастику не только отличной от других видов спорта, но и определяет специфику подготовки спортсменов, особенно если они ориентированы на долготлетнее совершенствование и высокие достижения. Биологические (функциональные) особенности спортивной гимнастики. В этом отношении гимнастика может быть отнесена к видам двигательной деятельности с преимущественной мышечной работой субмаксимальной мощности при анаэробно-аэробном механизме энергообеспечения этой работы. Не менее важная особенность гимнастики – большое количество структурно разнообразных по трудности движений. В связи с этим весь многолетний процесс подготовки высококвалифицированного гимнаста (гимнастки) представляет собой непрерывную работу по освоению и совершенствованию новых, как правило, все более сложных упражнений. Соревновательная деятельность гимнаста характеризуется отсутствием непосредственного контакта с соперником. Даже в командных соревнованиях превалирует неколлективный характер действий каждого спортсмена. Разносторонняя техническая и физическая подготовка, связанная с целенаправленным воспитанием качеств силы, быстроты и ловкости, хореографическая подготовка, доведение каждого движения до полной завершенности в соответствии с канонами стиля предопределяют типичную для гимнастики тренировочную работу. Спортивная гимнастика включает в себя многоборье: четырехборье для женщин (опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения).

Соревнования проводятся в гимнастическом зале в следующих возрастных группах:

– женщины - 16 лет и старше, юниорки (13-15 лет), девушки (10-12 лет), девочки (6-9 лет). Спортсмены должны быть одеты в специальные гимнастические костюмы: гимнастический купальник (с рукавом или без) или гимнастический комбинезон. Успешное освоение разнообразных по структуре и технике элементов диктует необходимость широкого использования технических средств и тренажеров. Международная федерация спортивной гимнастики (FIG) была образована в 1881 г. Спортивная гимнастика вошла в программу первых

Олимпийских игр современности (1896). На Олимпиаде 1928 года в этом виде спорта начали соревноваться женщины. Советские спортсмены стали принимать участие в международных соревнованиях достаточно поздно: впервые они выступили на Олимпиаде 1952 года. С тех пор школа советской, а затем и российской спортивной гимнастики считается одной из ведущих в мире. Спортивная гимнастика требует от занимающихся проявления не только всех физических качеств: ловкости, силы, гибкости, быстроты, выносливости, но и морально-волевых, таких как смелость, целеустремленность, трудолюбие и ответственное отношение к делу. Гимнасты дважды в год проходят инструктаж по соблюдению правил техники безопасности при проведении тренировочных занятий в спортивном зале, участии в соревнованиях, пожарной и антитеррористической безопасности. Ответственность за соблюдение безопасности в помещениях учреждения (спортивном зале, раздевалках) возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия со спортсменами.

**1. Требования безопасности перед началом занятий: – не заходить в зал в отсутствие тренера;**

- проветрить гимнастический зал;
- надеть спортивную тренировочную форму;
- проверить надежность крепления перекладины, крепление стопорных винтов брусьев. – в местах соскоков со снарядов и под снаряды положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной, без расхождений между матами.

**2. Требования безопасности во время занятий:**

- не выполнять упражнения на спортивных снарядах в отсутствие тренера или его помощника;
- не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями;
- не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим спортсменом;
- при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- следить за отсутствием начала разрывов на накладках и лямках. Фактически сама система многоборья в спортивной гимнастике состоит из самостоятельных видов упражнений. В ее олимпийском потенциале имеется 14 комплектов медалей. Исполнительское мастерство в спортивной гимнастике подразумевает не только грамотно выполненные элементы и соединения, но и наличие определенного стиля, культуры движения, артистизма и проявления индивидуальности

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:

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов (лет)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
		девочки	
Этап начальной подготовки	2	5-6	10-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	7	5-10
Этап совершенствования спортивного	Без ограничений	12	2-4

мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	1-2

## 2.2. Объем дополнительной образовательной Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух 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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Формы занятий определяются тренером самостоятельно в зависимости от этапа подготовки, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся:

-учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, работа по индивидуальным планам для групп ССМ, ВСМ;

-учебно-тренировочные мероприятия;

-спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности.

### учебно-тренировочные мероприятия:

N п/п	Виды учебно-тренировочных сборов	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно			
		Этап начальной подготовки и	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным мероприятиям					
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-		21	21
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий раз в год		-	-

	период				
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

#### 2.4. Спортивные соревнования:

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающегося в соответствии с Положением (регламентом) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная гимнастика»;

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки направляет обучающего и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе, в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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

2.5. Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год согласно приложению №1 к Программе.

2.6. Календарный план воспитательной работы согласно приложению № 2 к программе.

2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорт и борьбу с ним согласно приложению № 3 к программе.

Работа по ознакомлению с документами антидопинговых организаций проводится в учебно-тренировочных группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Работа проводится в форме бесед, семинаров. Обучающиеся, получают знание по антидопинговым мероприятиям проводимых всемирной антидопинговой организацией. Организовано онлайн-обучение антидопингового обеспечения тренировочного процесса тренеров-преподавателей и спортсменов на официальном сайте РУСАДА, получение сертификатов.

## 2.8. Планы инструкторской и судейской практики:

Работа по приобретению инструкторских и судейских навыков проводится в учебно - тренировочных группах ССМ и ВСМ. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания спортивных соревнований.

На этапах ССМ и ВСМ основное внимание уделяется осваиванию знаний и умений: составление рабочих планов и выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки; составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки; проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах; составление положения о соревнованиях; практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях; организация и судейство районных и городских соревнований.

Содержание	Группы совершенствования спортивного мастерства	Группы высшего спортивного мастерства
1.Участие в судействе соревнований групп начальной подготовки	+	+
2. Проведение подвижных и спортивных игр в группах начальной подготовки	+	+
3. Участие в подготовке к официальным спортивным соревнованиям	+	+
4. Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр.	+	+
5. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы.	+	+
6. Шефство над 1-2 гимнастами новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики.	+	+

7. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.	+	+
8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.	+	+
9. Понятие о системе оценки гимнастических упражнений и классификация ошибок	+	+
10. Общие положения о соревнованиях по спортивной гимнастике (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+	+
11. Судейская коллегия; роль судей на видах многоборья.	+	+
12. Особенности судейства обязательной и произвольной программы по спортивной гимнастике	+	+

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

№ п/п	Наименование мероприятий	Этапы спортивной подготовки	Ответственный за проведение
1.	Прохождение медицинского осмотра (допуск к занятиям)	НП	тренер-преподаватель
1.	Прохождение УМО спортсменами сборных команд РФ	ССМ, ВСМ	тренер-преподаватель
2.	Прохождение УМО в ОВФД	УТГ, ССМ, ВСМ	тренер-преподаватель
3.	Медицинский осмотр в ОВФД перед участием в спортивных соревнованиях	УТГ, ССМ, ВСМ	тренер-преподаватель

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико - биологические мероприятия.

-углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в середине тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое



состояние организма дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

-этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности обучающегося и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

-текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

### **Применение восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

**Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:**

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

### **Естественные и гигиенические средства восстановления**

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

*Режим дня* следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных

мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сброски веса.

Использование естественных факторов природы. Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хронологическими факторами.

Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

#### **Педагогические средства восстановления**

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом:

полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

#### **Медико-биологические средства восстановления**

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Таблица 7

Время, ч	Продукты
----------	----------

1-2	Вода, чай, кофе, какао, молоко, бульон, яйца в смятку, каши (рисовая, гречневая, овсяная), рыба речная отварная.
2-3	Кофе и какао с молоком, сливками, яйца вкрутую, яичница, омлет, рыба морская отварная, картофель отварной, телятина отварная, хлеб пшеничный.
3-4	Отварная курица, отварная говядина, хлеб ржаной, яблоки, морковь, редис, огурцы, картофель жареный, колбаса вареная, окорок.
4-5	Жареное мясо, птица, тушеные фасоль, бобы, горох, сельдь.
6-7	Шпик, грибы.

### Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, **психолого-биологические** и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и обучающие хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств при подготовке.

### III. Система контроля

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

#### На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

#### На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки:

Оценка результатов освоения программы проводится на основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся, проводимой организацией.

Аттестация представляет собой систему контроля (на основе аттестационных листов), включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся на основе промежуточной и итоговой информации об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по этапам спортивной подготовки.

**Аттестация (промежуточная и итоговая) проводится один раз в год согласно утвержденному графику.**

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

### **Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	Норматив свыше года обучения
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 10,6	Не более 10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее 5	Не менее 6
1.3.	Подтягивание из виса хватом сверху на низкой перекладине	Кол-во раз	Не менее 5	Не менее 6
1.4.	Наклон перед из положения стоя на гимнастической скамье (фиксация 3 с)	см	+3	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 105	Не менее 115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Исходное положение-вис на гимнастической стенке	Количество раз	Не менее 5	Не менее 6

	хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положении «угол»			
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	Не менее 5	Не менее 6
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45*фиксация положения.	с	Не менее 5	Не менее 6

**Нормативы общей физической и специальной подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 10,4	
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	Не более 4,8	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее 7	
1.4.	Наклон перед из положения стоя на гимнастической скамье (фиксация 3 с)	см	+5	
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 120	
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Кол-во раз	Не менее 21	
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 3 м.		Без учета времени	
2.2.	Подъем переворотом в упор из вися на гимнастической жерди	Кол-во раз	Не менее 3	
2.3.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	Кол-во раз	Не менее 10	
2.4.	Исходное положение-упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. силой, подъем в стойку на руках	Кол-во раз	Не менее 5	

2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	Не менее 10
2.6.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты 4 груди. Фиксация положения	с	Не мене 10
2.7.	Стойка на руках на полу, лицом к стене с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	Не менее 40
2.8.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	Не менее 5
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки ( до трех лет)	Спортивные разряды: -третий юношеский разряд -второй юношеский разряд -первый юношеский разряд	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки ( свыше трех лет)	-третий спортивный разряд -второй спортивный разряд -первый спортивный разряд	

**Нормативы общей физической и специальной подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 8,2
1.2.	Бег 20м с высокого старта	с	Не более 4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее 12
1.4.	Наклон перед из положения стоя на гимнастической скамье (фиксация 3 с)	см	+10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 170
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Кол-во раз	Не менее 30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 3 м.	с	Не более 10
2.2.	Исходное положение – упор в положении «угол»,	Кол-во раз	Не менее 5

	ноги врозь на гимнастическом бревне .Силой согнувшись , подъем в стойку на руках («спичаг»)		
2.3.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	Не менее 20
2.4.	Исходное положение-вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенке в положении «высокий угол»	Кол-во раз	Не менее 15
2.5.	Из исходного положения-стойка на лопатках прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45 *. Фиксация положения	с	Не менее 15
2.6.	Исходное положение-стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	Кол-во раз	Не менее 5
2.7.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения.	с	Не менее 30
2.8.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения.	с	Не менее 30
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

**Нормативы общей физической и специальной подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	Не более 4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	Не менее 14
1.4.	Наклон перед из положения стоя на гимнастической скамье (фиксация 3 с)	см	+12
1.5.	Прыжок в длину с места	см	Не менее 180



	толчком двумя ногами		
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Кол-во раз	Не менее 34
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м.	с	Не более 9,0
2.2.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	Кол-во раз	Не менее 8
2.3.	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	Не менее 10
2.4.	Исходное положение- стойка на руках на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	Кол-во раз	Не менее 6
2.6.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения.	с	Не менее 60
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>			
3.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»»		

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)**

Программный материал для учебно-тренировочных занятий групп начальной подготовки

**Общая физическая подготовка** - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно- двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой. Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными умениями и навыками, а также физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них - общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов,

которые должны уметь хорошо бегать, плавать, передвигаться на лыжах, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, некоторыми приемами единоборств, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами. Эти средства ОФП могут использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок, характерных для спортивной гимнастики.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих гимнастов с учетом специфики спортивной гимнастики как особого вида спорта.

Так, элементы легкой атлетики необходимы гимнасту для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков; лыжи, кросс, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем (часто отстающих у гимнастов); игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим гимнастам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими гимнастами на этапе начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

Средства ОФП. Ниже приводится ориентировочный программный материал по ОФП с отдельными указаниями на преимущественное использование средств ОФП на этапе начальной подготовки (НП).

Бег. 1-2 раза в неделю кроссовый бег до 1 км.

Лыжи. Передвижение двухшажным и одношажным ходом. Катание с гор.  
Ходьба на лыжах (35-40 мин).

Плавание. Проплавание произвольным стилем 20-25 м. без учета времени.  
Прыжки в воду со стартовой тумбочки.

Элементы легкой атлетики: бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м.). Бег на скорость - 20 м. с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-1,5 км.). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.

Строевые упражнения: выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по-одному, по-два, три, четыре. Размыкание и смыкание

приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

- ходьба: обычная и спиной вперед, на носках, на пятках, сгибая ноги вперед и назад, с подниманием прямых ног вперед и назад (махи ногами до 90°) скрестным и приставным шагом (вперед и в сторону), на внутренней и наружной стороне стопы, носками внутрь и наружу, перекатом с пятки на носок, в полуприседе и приседе, выпадами, в сочетании с наклонами вперед; с движением руками, с изменением темпа;

- бег: обычный, на носках, сгибая ноги вперед и назад, скрестно правым/левым боком, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, с поворотами, по разметкам, пробегание отрезков 15-20 м. на время; челночный бег 3 по 10м., 6 по 5 м.; бег 2 по 10м.; бег из различных исходных положений;

- выполнение комплексов упражнений с прыжковой доминантой и комплексов разновидностей передвижений поточно-проходным способом;

- преодоление полос препятствий, составленных из прикладных упражнений скоростно-силового характера;

Подвижные игры: Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, бега («Лиса в курятнике», «Злой паук», «Пчелы и медведи» и др.; разновидности «Ловишек», «Круговая лапта», «Бездомный заяц» и др.), прыжков и метаний. «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Эстафеты с бегом, прыжками, ползаниями, лазаниями, подлезаниями и перелезаниями, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

### **Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка это процесс развития физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).

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

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества гимнастов и

их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Однако, как показывают практика и исследования, сам по себе ход естественного развития качеств не может удовлетворить постоянно возрастающих требований к сложности упражнений и техническим возможностям гимнастов. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния гимнастов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особо возрастает значимость, так называемой, базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности - прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др.

Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям. Например, выполнение на брусьях разной высоты элементов в висе сзади, «выкрученных оборотов», перелетов, переходов с малой амплитуды движения на большую и наоборот требует специальной гибкости и (или) «подкачки», отвечающих структурно-технической специфике этих движений.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые способности, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцировочные способности, вестибулярная устойчивость и др.) - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

В связи с этим на последующем (тренировочном) этапе подготовки важна

индивидуализация СФП. Тренер должен знать особенности структуры двигательных качеств каждого гимнаста, характерные недостатки в его подготовке, знать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения.

К часто встречающимся недостаткам СФП относятся, например, слабые мышцы-разгибатели (как ног, так и всего тела) и, как следствие - дефицит, силы скоростно-силовых возможностей, необходимых для отталкиваний.

Следствием слабости мышц спины, особенно в поясничном и грудном отделах, являются ошибки в осанке, потеря «линии» при выполнении упражнений на перекладине, брусьях и т.д.

Недостаточная активная гибкость в нижнем отделе позвоночника, тазобедренных суставах - причина неполного сгибания, «складывания» при перемахах, продевах и др. Отсутствие хорошей подвижности в плечевых и тазобедренных суставах отрицательно сказывается на классе выполнения элементов на бревне, в вольных упражнениях. Неподготовленность мышц бедра, голени, связочного аппарата голеностопного сустава к работе в уступающе-останавливающем режиме часто является причиной не только ошибок в приземлениях, но и серьезных травм.

Важно подчеркнуть, что тренирующее воздействие, обусловленное многократным выполнением самих по себе различных гимнастических элементов, соединений, соревновательных комбинаций, заменить СФП никак не может. Только 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.

Установлено, что СФП наиболее эффективна только тогда, когда она осуществляется в единстве с общефизической подготовкой. При этом, однако, нужное соотношение средств ОФП и СФП зависит от этапа многолетней тренировки. Так, если у гимнастов-новичков необходимое соотношение двух данных видов подготовки примерно равно, то у мастеров спорта даже в подготовительном и переходном периодах ОФП составляет не более 5-15% тренировочного времени, не говоря уже о соревновательных микроциклах, когда средства ОФП используются еще меньше. Вместе с тем ошибочна практика, когда при подготовке к соревнованиям гимнасты полностью отказываются от средств ОФП, таких как утренний бег, прогулки, подвижные игры, купание в бассейне и т.д. Также имеют место случаи, когда тренеры в соревновательном мезоцикле резко сокращают или вовсе прекращают работу над СФП, не учитывая при этом, что отстающие физические качества нуждаются в постоянном, систематическом совершенствовании.

## **Развитие физических качеств**

**Развитие силы.** Задачами общей силовой подготовки являются:

- 1) гармоническое развитие основных мышечных групп;
- 2) укрепление мышечно- связочного аппарата;
- 3) устранение недостатков в развитии мышц.

Упражнения для развития силовых способностей:

- комплексы из 3 – 4 упражнений силовой направленности (сгибание и разгибание рук в упоре, поднятие прямых ног в положении лёжа, разгибание и сгибание туловища из седа и т.п.);

- комплексы из 4-6 упражнений с набивными мячами (1 кг.);

- разновидности передвижений в смешанных упорах на полу и гимнастических скамейках; сгибание и разгибание рук в простых и смешанных висах и упорах; различные виды лазания по гимнастической стенке, передвижения в висах на перекладине; поднятие и удержание прямых и согнутых ног в висе на гимнастической стенке; подъемы в упор переворотом на разновысоких брусьях с дополнительной опорой ногами.

Проявления силы чрезвычайно многообразны, поэтому в специальной литературе получил распространение термин «силовые способности», объединяющий все виды проявления силы.

Виды силовых способностей. К видам силовых способностей относятся:

- собственно силовые способности, характеризующиеся максимальной статической силой, которую в состоянии развить человек;

- взрывная сила или способность проявлять максимальные усилия в наименьшее время;

- скоростно-силовые способности, определяемые как способность выполнять динамическую работу продолжительностью до 30 с.;

- силовая выносливость, определяемая как способность организма противостоять утомлению при работе длительностью до 4 мин.

Отдельные виды силовых способностей относительно слабо взаимосвязаны. Это требует использования разных средств, методов и тренировочных режимов для развития отдельных силовых способностей.

Обычно при выполнении силовых упражнения выделяют 5 режимов работы мышц: изометрический (статический), изотонический, ауксотонический (смешанный),

изокинетический, метод переменных сопротивлений.

Контроль за уровнем развития силы. Имеется три группы показателей силовой подготовленности гимнастов: скоростно-силовая выносливость, силовая выносливость, взрывная сила. На данном этапе контролируется только максимальная сила в упражнениях ОФП с собственным весом («отжимания»), «подтягивания», «поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке», «угол в висе на гимнастической стенке») и скоростно-силовые способности (прыжок в длину с места).

### **Развитие скоростных способностей.**

Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают следующие основные виды скоростных способностей:

- а) скорость простой и сложной двигательной реакции;б)
- скорость выполнения отдельного движения;
- в) максимальная частота (темп) неотягощенных движений;г)
- способность к быстрому началу движения;

Их принято считать элементарными видами проявления скоростных способностей. К скоростным способностям относят также быстроту выполнения целостных двигательных действий, способность как можно быстрее набрать максимальную скорость и способность длительно поддерживать ее. Это комплексные виды скоростных способностей.

В гимнастике наибольшее значение имеет быстрота выполнения целостных двигательных действий. Скоростные способности, проявляемые гимнастом, чаще всего имеют непосредственную связь со скоростной силой и зависят от нее. Даже в относительно простых движениях с места, выполняемых неотягощенными частями тела (например, взмах ногой) быстрота сгибаний и разгибаний во многом зависит от скоростной силы мышц.

Скоростные способности в значительной мере зависят от подвижности нервных процессов, совершенства нейромышечной регуляции, мышечной композиции и качества спортивной техники.

Темп движений – это число движений в единицу времени (например, число маховых движений за 10 с.). Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей — высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5 с. удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Основными специфическими средствами развития скоростно-силовых способностей

являются физические упражнения, выполняемые с предельной либо с около предельной скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

Контроль скоростных способностей: пробегание отрезков на скорость (15-20 и 20-25 м. в зависимости от года подготовки); смена направлений в беге (челночный бег), остановки в заданных положениях по неожиданному сигналу; прыжки в длину и высоту с места; выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени используя игровой метод (например, общеразвивающих упражнений на время: упор присев-упор лежа; тоже из основной стойки); прыжки через скакалку в быстром темпе и т.д.

**Развитие гибкости.** Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяется на активную и пассивную. Активную гибкость спортсмен демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений. В тренировке гимнастов нужно применять средства и методы развития обоих видов гибкости.

Развитие подвижности в суставах и гибкости проводится с помощью пассивных, активно-пассивных и активных упражнений. В пассивных упражнениях максимальная амплитуда движения достигается за счет усилия, прилагаемого партнером. В активно-пассивных движениях увеличение амплитуды достигается за счет собственного веса тела (наклоны и повороты, прогибания, мост, шпагат, растягивание в висах на перекладине и кольцах и т.п.). К активным упражнениям, направленным на развитие подвижности в суставах, относятся махи, рывковые движения руками во всех направлениях, круги руками и ногами, выкруты руками (тоже с использованием гимнастической палки), медленные движения с максимальной амплитудой (упражнения на растягивание), статические напряжения с сохранением положения тела. Упражнения могут выполняться с использованием снарядов массового типа: гимнастические скамейки и гимнастическая стенка.

Для эффективного развития подвижности в суставах и во избежание травматизма упражнения на гибкость должны выполняться после хорошего разогревания, обычно после разминки, или в конце основной части тренировочных занятий или между отдельными подходами в силовых упражнениях. В последнем случае растяжение мышц и сухожилий после таких упражнений снижает тоническое напряжение мышц и позволяет добиться большей амплитуды движений.



Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения спортсменов и постоянного контроля со стороны тренера, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Контроль за уровнем подвижности в суставах. Тестированию подвижности в суставах должна предшествовать тщательная разминка. Подвижность в плечевых суставах определяется по тесту «мост», выполняемого из положения лежа на спине. Оценка осуществляется по расстоянию от пяток ступней до кистей рук. Подвижность позвоночника определяется при наклоне вперед по расстоянию от края скамьи до кончиков средних пальцев опущенных вниз рук. Подвижность тазобедренных суставов определяется по тесту «шпагаты». Уровень подвижности оценивают по расстоянию от бедер до пола.

**Развитие координационных способностей.** Говоря о способностях, от которых в решающей мере зависит успешность научения новым двигательным действиям и совершенствования их усвоенных форм, с давних пор принято оперировать понятием «ловкость». Правда, это понятие до сих пор остается недостаточно определенным. Конкретизируя его, в современной специальной литературе выделяют более определенное понятие «координационные способности», или «двигательно-координационные способности». Под этим подразумевают: во-первых, способность целесообразно координировать движения (согласовывать, соподчинять, организовывать их в единое целое) при построении и воспроизведении новых двигательных действий;

во-вторых, способность перестраивать координацию движений при необходимости изменяя параметры освоенного действия или переключая на иное действие в соответствии с требованиями меняющихся условий.

Двигательно-координационные способности зависят, в частности, от «чувства пространства», «чувства времени», «мышечного чувства» и включают в себя (как бы в качестве частных своих составляющих) способность точно соразмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений. Для совершенной координации целостных двигательных действий требуется тонкое регулирование соотношений этих параметров в составе целого. При характеристике техники гимнастических упражнений, требуется особенно точное соответствие заданным пространственным параметрам. Качество координации движений, несомненно, обусловлено в какой-то мере способностью без излишней мышечной напряженности (скованности) поддерживать позу и особенно выполнять двигательные действия. Крайне важна способность к поддержанию

статического и динамического равновесия, т. е. способности обеспечивать устойчивость позы в статических положениях и ее балансировку во время перемещений, а также способность к произвольному расслаблению мышц.

Еще одна задача в совершенствовании двигательно-координационных способностей гимнастов это развитие вестибулярного анализатора и формирование способности к ориентации в пространстве при выполнении вращений вокруг основных осей тела.

Новизна, хотя бы частичная, необычность и обусловленные этим неординарные требования к координации движений - важнейшие критерии при выборе упражнений для эффективного воздействия на двигательно- координационные способности.

В тренировке юных гимнастов используются следующие виды упражнений:

- разновидности передвижений в ходьбе и беге: с быстрой сменой ориентации (резким изменением двигательных действий) по простому сигналу и сигналу выбора с остановками в позе сохранения равновесия; повороты в беге на 180° и 360°; челночный бег из различных и.п.; прыжки по неравномерной разметке; прыжки «ближе- дальше-точно» со зрительным и без зрительного контроля, прыжки и передвижения в смешанных упорах спиной вперед и с поворотами.

- общеразвивающие упражнения (ОРУ) с быстрой сменой мест по сигналу типа «запрещённое движение»; «зеркальное» выполнение упражнений; выполнение привычных упражнений из непривычных (необычных) исходных положений (например, наклоны из исходных положений с затруднёнными условиями сохранения равновесия; ОРУ разнонаправленного характера с включением дополнительных частей тела в различных сочетаниях (только руки, руки и ноги, руки, ноги и туловище, в сочетании с подскоками с движениями руками); выполнение ОРУ стоя продольно и поперёк на гимнастической скамейке или бревне;

- задания для развития памяти на движения «запомни-повтори»; элементарные двигательные композиции на 8-16-32 счёта, выполняемые по памяти на месте и в движении;

#### **Упражнения на гимнастических снарядах:**

Бревно (среднее): ходьба - обычным и приставным шагом (лицом, спиной вперед и вправо/влево); сгибая ноги вперед; повороты на носках стоя и в приседе.

Брусья разновысокие: висы присев и лёжа; подъём переворотом в упор и опускание в вис лёжа; размахивания в висе на согнутых ногах с помощью; соскок махом назад из упора.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, перевороты, повороты; подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики.

Особенно ценны в этом отношении безгранично разнообразные комбинации движений, составляющие материал основной и спортивной гимнастики, акробатические упражнения с различным направлением вращения, а также спортивные и подобные им подвижные игры: «Найди своё место», «Найди свою пару»; с вращением и резким изменением ориентации двигательных действий:

«Волчки», «Цыплята и коршун», «Море волнуется» и др.

Контроль за уровнем развития координационных способностей. Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий

(например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей.

При оценке степени их развития учитываются различные внешние показатели. Среди них относительно наиболее общим является время, затрачиваемое на освоение новых форм двигательных действий либо на перестройку усвоенных (чем меньше это время, тем при прочих равных условиях выше уровень развития данных способностей). Одновременно учитываются степень координационной сложности действия (по экспертным оценкам или по материалам инструментального анализа - биомеханического, физиологического и т. д.) и точность движений (во времени, в пространстве и по величине усилий), а также общие критерии, применяемые для оценки степени совершенства техники двигательных действий.

### **Техническая подготовка**

Понятие «техническая подготовка» трактуется как всякая учебно- тренировочная работа, связанная с работой гимнаста над техникой движений, и, таким образом, охватывает обучение упражнениям (независимо от их назначения), совершенствование двигательных навыков, техническую соревновательную подготовку и т.п. Между тем в последние десятилетия, по мере совершенствования методологии подготовки гимнастов, ориентированных на высокие достижения, в теории и методике гимнастики выделились направления подготовки, носящие особо регламентированный характер и получившие название «специальных».

В отличие от общей «технической подготовки», специальная техническая подготовка (СТП) охватывает не столько соревновательные упражнения, сколько специально отобранные и систематизированные упражнения, позволяющие заложить необходимую техническую базу перспективного технического совершенствования и являющиеся, таким образом, не

целью, а средством технической подготовки. На этапе начальной подготовки СТП составляет собой важнейший программный раздел перспективной учебно-тренировочной работы гимнастов и гимнасток.

Осуществление полноценной СТП является также залогом успешного расширения арсенала упражнений с овладением все более сложными и трудными движениями из разных видов многоборья. Результатом СТП на последовательных ее этапах является техническая база гимнаста, состоящая из комплекса добротного освоенных технических приемов и целостных упражнений, обуславливающих успешное техническое совершенствование гимнастов как на ближнюю, так и на более дальнюю перспективу.

Предметом СТП являются не только целостные упражнения, но все их технические компоненты, имеющие базовое значение. В процессе СТП важна углубленная проработка всех структурных уровней и компонентов базовых упражнений.

К программным компонентам СТП относятся:

**1. Начальная школа.** Представляет собой низший уровень СТП и затрагивает простейшие компоненты структуры и техники гимнастических упражнений.

Различаются две разновидности технической «школы». Первая из них – «школа» общего назначения, имеющая отношение ко всем без исключения видам гимнастического многоборья. Она предполагает освоение навыков, связанных прежде всего со стилистикой гимнастических упражнений, умением ритмично двигаться, удерживать красивую осанку, работать с прямыми ногами, оттянутыми носками и др.

Средства: комплексы элементарных двигательных действий (ОРУ) отдельными частями тела одиночно и в различных сочетаниях, выполняемые с предметами и без них из основных и.п. и хореография, одинаково важная как для гимнасток, так и гимнастов.

Помимо общей технической школы существует школьный раздел СТП в каждом виде многоборья. Таковы исходные навыки удержания правильных рабочих положений на данном снаряде и соответствующей им специализированной технической осанки, владение хватами, перехватами, основами упоров, размахиваний в висах и упорах, основы передвижений в висах и упорах и на бревнеи т.п.

**Базовые блоки.** Технически сложные гимнастические упражнения всегда содержат в своем составе координационные блоки, важные для исполнения целых групп упражнений. Данные базовые блоки также могут иметь как общее назначение, так и носить специализированный вид для каждого данного вида многоборья.

Среди важнейших базовых блоков первого типа наиболее характерны навыки балансирования в равновесных положениях, прежде всего – в стойке на ногах с различными

положениями рук, в стойке на носках, в равновесиях на одной ноге и в стойке на руках у опоры и без (с помощью тренера и самостоятельно), в стойке на лопатках; в стойке на голове и руках; в мосте; навык исполнения безопорных поворотов вокруг продольной оси; а также навык приземления; навык построения, навыки отталкивания ногами, руками.

*Акробатика:* группировка из различных и.п.; перекаты назад-вперед и боком в группировке; перекаты боком прогнувшись; кувырки вперёд и назад; кувырки вперёдвниз и вверх по наклонной плоскости, переворот боком («колесо»).

*Батут:* прыжки вверх на сетке простые, со смещениями и контрсмещениями, с остановкой на сетке; прыжки с различным положением ног - ноги врозь, согнув ноги, в группировке; прыжки с ног в сед, на спину и на живот; соединения прыжков и отскоков с ног, спины и живота; прыжки с поворотом на 90° и 180°; выпрыгивание наноги в поролоновую яму (тоже на горку матов).

*Брусья разновысокие:* упоры, бросковый мах в висах и упорах; подъемы, спады, сходы и отодвиги разного назначения;

*Бревно:* навыки отталкивания от бревна и равновесного прихода на него и т.п.

**Целостные базовые упражнения и комбинации** – важнейший компонент СТП, существующий в каждом виде многоборья. Используются и как соревновательные элементы, и как материал СТП видового назначения.

**Базовые комбинации** – последняя ступень организации материала СТП. В процессе СТП учебный материал должен быть рационально скомпонован и преподноситься в виде удобных и практически наиболее эффективных заданий. Наилучшие результаты дает использование специальных учебно-тренировочных базовых комбинаций, составленных из наиболее актуальных для текущего этапа подготовки движений – от элементов школы, если это необходимо, и до целостных упражнений, включая ПРУП.

Применение в процессе СТП базовых комбинаций – универсальное педагогическое средство, позволяющее не только осваивать и совершенствовать новые двигательные навыки, но и контролировать техническую подготовку, как в процессе длительной подготовительной работы, так и в особенности перед соревнованиями.

**Контроль СТП** носит текущий или рубежный характер. Первый связан с контролем освоения и качества исполнения текущих заданий по СТП и по методике ничем не отличается от других форм технического контроля в гимнастике.

Что касается рубежного контроля СТП, то он осуществляется на основе программы СТП и методически реализуется в форме контрольных соревнований, проводимых на материале учебных или соревновательных комбинаций.

### **3 юношеский разряд. Девочки.**

**Опорный прыжок.** Горка матов, высотой 50 см. С разбега, наскок на мостик, прыжок вверх прямым телом, встать на горку матов в «доскок».

**Разновысокие брусья.** Упражнение выполняется на низкой жерди. Не разрешается нарушать последовательность выполнения элементов.

Силой, подъем переворотом в упор – оборот вперед в вис углом с фиксацией 1 сек. – продеть ноги в вис согнувшись с фиксацией 1 сек. – продеть ноги в вис углом, до касания носками жерди с фиксацией 1 сек. – разгибаясь, соскок вперед.

**Бревно.** Составляется произвольно из предложенных элементов. Разрешается использование дополнительных шагов и связующих элементов.

Встать произвольным способом на бревно - равновесие (любое), держать не менее 3-х секунд; два прыжка вверх ноги с двух на две; шаг правой с подниманием левой вперед (не ниже 45°) с последующим сгибанием, носком к колену («цапелька») - шаг левой с подниманием правой вперед (не ниже 45°) с последующим сгибанием, носком к колену («цапелька») - шаг правой с подниманием левой вперед (не ниже 45°) с последующим сгибанием, носком к колену («цапелька») - шаг левой с подниманием правой вперед (не ниже 45°) с последующим сгибанием, носком к колену («цапелька») – два приставных шага с правой – два приставных шага с левой – присед, руки на пояс, два шага в приседе – встать, руки в стороны – четыре шага на носках – из «старта пловца» на конце бревна, прыжок вверх прогнувшись со взмахом рук вверх – приземление в «доскок» на мат.

**Вольные упражнения.** Составляется произвольно из предложенных элементов. Разрешается использование дополнительных элементов и движений. Допускается выполнение без музыкального сопровождения.

Любое равновесие, держать, приставить ногу, упор присев; кувырок вперед; перекат назад в стойку на лопатках, держать; наклон вперед, держать – кувырок назад; шпагат (любой); переворот боком («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны; мост; прыжок вверх прогнувшись в «доскок».

### **2 юношеский разряд. Девочки.**

**Опорный прыжок.** Горка матов, высотой 80 см. С разбега, наскок на мостик, прыжок в стойку на руках, падение на спину.

**Разновысокие брусья.** Исходное положение – стоя внутри лицом к нижней жерди. С прыжка подъем переворотом в упор – отмах – упор – отмах и оборот назад в упоре – оборотом назад, соскок дугой.

**Бревно.** Выполнить не менее 2-х линий (менее 2-х линий сбавка – 0,5 балла). Разрешается использование дополнительных шагов и связующих элементов.

Допускается использование подставки для наскока в упор.

Наскок в упор, правую (левую) в сторону положить на бревно – приставляя левую (правую) поворот налево (направо) в положение лежа на животе – выпрямляя руки, сед ноги врозь – силой упор углом ноги врозь (фиксация не менее 1 сек.) – силой, поднимая спину, упор присев – два приставных шага с левой – два приставных шага с правой – прыжок вверх со сменой через деми плие с правой – прыжок вверх со сменой через деми плие с левой – прыжок вверх со сменой через деми плие с правой – прыжок вверх со сменой через деми плие с правой – четыре шага на носках – поворот на 180° – любое равновесие (держать 2 сек.) – 2 приставных шага вправо (влево) руки в стороны с волной – с шага, полуприсед на правой, левую вперед на уровне горизонтали и выше (фиксация 1 сек.) – выпрямляя правую, шаг и полуприсед на левой, правую вперед на уровне горизонтали и выше (фиксация 1 сек.) – из «старта пловца» на конце бревна, прыжок вверх-прогнувшись со взмахом рук вверх – приземление в «доскок» на мат.

**Вольные упражнения.** Составляется произвольно из предложенных элементов. Разрешается использование дополнительных элементов и движений. Допускается выполнение без музыкального сопровождения.

Любое равновесие с прямой ногой, держать; переворот боком («колесо») с поворотом на 90° и приставление ноги; кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись; медленный переворот назад с одной ноги, встать по одной; махомодной, толчком другой, стойка на руках и кувырок вперед согнувшись в стойку, руки вверх; из упора присев любой шпагат, держать 2 сек.; два шага галопа с правой, два шага галопа с левой, наскок на две и прыжок вверх с поворотом на 180° в доскок.

### **Теоретическая подготовка**

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

- 1) Основы гигиены и здорового образа жизни (беседы о необходимости соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях; Рассказы о методике закаливания и его значении для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям;
- 2) Сведения о строении и функциях организма человека.

- 3) Влияние физических упражнений на организм человека.
- 4) Вредные привычки и их преодоление.
- 5) Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
- 6) Рассказы о гимнастике как о виде физкультурно-спортивной деятельности.

Олимпийское движение.

- 7) Терминология и особенности техники разучиваемых упражнений.
- 9) Техника безопасности при занятиях спортом.
- 9) Правила вида спорта.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа НП 1-го, 2-го года подготовки.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка — это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки. Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Сюда относят: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевою подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Специальная психологическая подготовка на этапе НП не применяется.

Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления:

- 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки;
- 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе.

Средства психологической подготовки включают:

- методические приемы, направленные на формирование мотивации к тренировочным занятиям – беседы с юными гимнастами, анализ каждого занятия и



поощрение отличившихся гимнастов;

- систематическое проведение открытых тренировок с приглашением родителей, дающих образцы спортивного поведения взрослых во время командных соревнований;
- регулярное проведение соревнований по отдельным видам физической и технической подготовки, спортивных праздников и показательных выступлений;
- награждение наиболее активно занимающихся гимнастов по итогам учебного года;
- организация летнего оздоровительного лагеря.

### **Интегральная подготовка**

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

На этапе НП интеграция видов подготовки может осуществляться в следующих сочетаниях:

- 1) взаимосвязь воспитания физических качеств с эффективностью обучения двигательным действиям (технике гимнастических упражнений);
- 2) реализация психологической подготовки в процессе воспитания физических качеств.

Помимо вышеперечисленных сочетаний видов подготовки существует еще ряд возможностей их комбинировать, но это оправдано только на этапе совершенствования двигательного навыка.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально-подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

**1.1.** Планы-конспекты тренировочных занятий для начального этапа спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки.

#### **1.1.1.** Структура тренировочного занятия

Качество занятия по спортивной гимнастике во многом зависит от того, как тренер сумеет справиться с рядом задач:

1. Обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии.

Использовать как можно целесообразнее время занятия для эффективного изучения программного материала, при котором оно уходит на восприятие, осмысливание и выполнение упражнений, наблюдение за выполнением упражнений другими спортсменами и на интервалы отдыха между упражнениями. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

2. Организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения, координационную сложность, условия выполнения (по элементам, комбинаторно). Разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать.

3. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

4. Обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений. Строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлекания при проведении занятий и для более целесообразного использования времени занятий.

5. Обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям гимнастикой, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Эффективность проведения занятий в группе определяется:

- точностью поставленных на занятия задач, которые должны быть ясны и конкретны, соответствовать программе и уровню подготовленности группы, а также согласовываться с содержанием предшествующих занятий;

- полноценностью содержания занятия, исходя из возрастных возможностей учащихся, в соответствии с которыми подбираются упражнения для обучения технике, развития двигательных качеств и воспитания личностных качеств;

- методикой тренировочного занятия, при которой соблюдается целесообразность распределения учебного материала по частям занятия,

последовательность решения поставленных задач, правильность подведения итогов, соответствие методов и приемов обучения содержанию учебного материала, высокая плотность занятия (общая и моторная), соответствие выполняемых упражнений задачам, обеспечение безопасности.

Структура традиционного занятия предопределяется как организационно-методическими, так и психофизиологическими закономерностями введения занимающихся в процесс работы и динамики последней. Принято выделять три принципиально важные части гимнастического занятия – подготовительную, основную и заключительную. Но это весьма вариативное звено учебно-тренировочного процесса, которое может оперативно перестраиваться в зависимости от текущих, в том числе внепланово возникающих, потребностей подготовки.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия.

Подготовительной части обычно отводится порядка 15–20% от общего времени занятия и состоит из вводного раздела и «разминки». На этапе начальной подготовки подготовительная часть занимает чуть больше времени 20-30% от общего времени занятия и ее границы с основной носят условный характер.

**Вводная часть** носит универсальный характер, единый для всех типов занятий, и предполагает решение организационных задач: переключку, оглашение задач занятия, концентрацию внимания занимающихся к предстоящей работе.

**Общеподготовительная часть (разминка).** Главная задача подготовительной части занятия связана с проведением разминки. В зависимости от установок на основную часть занятия, средствами могут являться: строевые приемы, разновидности передвижений, общеразвивающие упражнения, хореографические упражнения, акробатические упражнения, батут, упражнения общей и специальной физической подготовки подвижные игры с элементами спортивных игр и эстафеты.

Задача всех этих упражнений – формирование «школы движений», подготовка систем организма к предстоящей интенсивной работе в основной части занятия, повышение эмоционального фона группы и ее настроения на занятие.

Выбор конкретных упражнений для разминки, ее длительность и интенсивность должны соответствовать ряду исходных условий, главные из которых: физическое и психическое, эмоциональное состояние занимающихся перед началом занятия (с учетом времени суток, состояния здоровья, последствий травм и др.), внешние условия в зале (температура воздуха, аэрация), особенности предстоящей работы (ожидание особых нагрузок на суставы, связки, движений на гибкость и др.), экипировка гимнастов.

В любом случае разминка должна полноценно подготовить сердечно-сосудистую систему (АД и пульс умеренно повышаются), респираторные функции (частота дыхания несколько возрастает, легочная вентиляция усиливается), мышечно-связочный аппарат (прежде всего это разогрев мышц и связок, повышение их эластичности). Конкретная длительность разминки, как и ее характер, избираются тренером в зависимости от ряда описанных выше факторов. Обычно разминка начинающих гимнастов бывает более длительной и «спокойной», т.к. для них это еще и элемент начальной школы гимнастики. Все упражнения должны быть координационно несложными, с определенной мерой доступности, зачастую требуя от гимнастов физических и умственных усилий.

**Основная часть** занятия - наиболее продолжительная и занимает 75–80% общего времени. В ней решаются главные задачи, стоящие перед гимнастом в данный период подготовки.

Структура основной части тренировки (учебно-тренировочного занятия) определяется числом и спецификой видов многоборья, запланированных в занятии, количеством и сложностью (субъективной трудностью) упражнений, намеченных для прохождения. Наиболее характерна структура основной части тренировки в случае обучения новому упражнению.

Ее типичные компоненты:

– сеанс работы на виде. Задача: освоение или совершенствование одного определенного упражнения, связки и т.п. Сеанс имеет свою внутреннюю структуру и последовательно включает в себя:

– тестирующие попытки исполнения в рамках сеанса обучения. Задачи (при очередном обращении к упражнению): восстановление в двигательной памяти координационной картины движения, системы управляющих действий, оценка текущих двигательных возможностей применительно к данному упражнению;

– конструктивные подходы. Задачи: поисковое формирование системы управляющих действий на уровне двигательного умения, уточнение элементов техники движения, исправление ошибок; при первом обращении к данному движению конструктивные подходы одновременно решают задачи тестирования движения;

– фиксирующие подходы. Задачи: закрепление только что найденных элементов координации, фиксация двигательных представлений, элементов сенсомоторики, чувственно сопровождающих двигательный акт. В завершающей стадии освоения – оптимальная автоматизация двигательных действий на уровне навыка.

Приведенная структура, прежде всего характерна для наиболее важных в данном

случае видов и сеансов работы, которые, как правило, связаны с обучением движениям и ставятся в начале работы в расчете на «свежее» состояние гимнаста.

Чисто тренировочные виды и сеансы работы, имеющие своей задачей закрепление ранее освоенных упражнений, связок, комбинаций, также, особенно в предсоревновательном периоде, ставятся в начале занятия, но в подготовительном периоде подготовки наиболее характерное для них место – после видов и сеансов, посвященных обучению. Последнее важно также как средство воспитания общей и специальной выносливости гимнаста, особенно при подготовке к соревнованиям. В последнем случае расстановка видов в тренировке может следовать графику предстоящих соревнований, благодаря чему занятие приобретает модельный вид.

Количество видов, намечаемых для прохождения в основной части занятия, зависит от периода подготовки и соответствующих ему задач работы.

В подготовительном периоде, когда преобладают задачи освоения новых движений, большая часть времени в занятии «расходуется» на два-три вида многоборья, а прохождение всех видов зачастую вообще не планируется. В тренировочных занятиях, особенно предсоревновательных, время, напротив, делится на все виды, каждый из которых получает в этом случае по 15-20 мин.

Средствами могут основной части занятия являются: упражнения на видах многоборья, акробатика, батут, хореография, упражнения специальной физической подготовки.

**Заключительная часть** занятия – наиболее краткая (5–10% общего времени).

В ней решаются две задачи.

Одна из них – чисто педагогическая и предполагает подведение итогов работы. Это оценка достигнутого в занятии, констатация недочетов, постановка задач на следующее занятие или микроцикл работы, наставления по режиму восстановления.

Вторая задача – доступное в рамках заключительной части восстановление функций опорно-двигательного аппарата и общих систем организма, включая психическое, эмоциональное состояние, после напряженной физической работы. Эта задача решается средствами несложных упражнений на расслабление в положениях лежа и висах, включая корригирующие упражнения и упражнения на «растяжку», и др. Возможно применение спокойной музыки. Весьма эффективны самомассаж и массаж в форме поглаживаний, разминания крупных мышц и др.

### **1.1.2. Средства и методы тренировки**

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (относят обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- упражнения на тренажерах.

Соревновательные упражнения (СУ) предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации в соответствии с правилами соревнований, и являющихся основой для создания условий избранного вида спорта. К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;
- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;
- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;
- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);
- наглядные (показ, демонстрация, имитация и др.

К специфическим методам относят:

1) методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

2) методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

1) методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

2) методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного-интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях по спортивной гимнастике используются следующие методы организации спортсменов:

**Фронтальный метод.** Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной части занятия, а в основной части – при разучивании и при повторении хорошо разученных упражнений, не требующих

страховки и помощи в процессе выполнения. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

**Поточный метод.** Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия.

**Метод групповых занятий.** Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

**Круговой метод.** Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий

(«станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса).

#### Программный материал для учебно-тренировочных групп

##### **Общая физическая подготовка**

- ходьба с различными видами передвижений, в полу и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед;
- ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу – и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед и виды передвижений с отягощениями: переноска матов;
- ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу – и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед и виды передвижений с отягощениями: переноска матов, оборудования;
- различные виды ходьбы и бега, виды передвижений с отягощениями: переноска матов, оборудования;
- бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями;
- кроссовый бег до 1-1,5 км;
- кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1 км); прыжки в длину с разбега, метание мячей;
- кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-2 км); прыжки в длину с разбега;
- кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (2-3 км); прыжки в длину с разбега, метание мячей;



- плавание произвольным способом 20 – 25 м;
- плавание 50-100 м;
- плавание 50-100 м, прыжки со стартовой тумбочки;
- игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий;
- игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол (с упрощенными правилами).

## **Специальная физическая подготовка**

### **Упражнения для мышц плечевого пояса и рук**

- ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) – отжимание в упоре лежа;
- отжимания в стойке на руках на скамейке, стоялках.
- отжимания в упоре на параллельных брусьях.
- лазание по канату без помощи ног (3 м).
- из вися на в/ж переворот в упор.
- упражнения с резиновым бинтом или амортизатором – бинт за спиной, руки в стороны – сгибание – разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам – выпрямление рук вверх-наружу.
- упражнения с резиновым бинтом: стоя ногами на середине резинового бинта, руки вниз – поднимание рук дугами вперед и в стороны.
- параллельные брусья (стоялки) отжимание с плеч в упоре стоя согнувшись.
- подтягивания в вися на в/ж.

### **Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер**

- лежа на спине на коне, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову, поднимание туловища на 15-20 ° выше горизонтали, то же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении.
- упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений – с удержанием горизонтального положения;
- упражнения 1 и 2 с отягощением;
- из вися углом на гимнастической стенке поднимание ног в высокий угол;
- высокий угол в упоре на бревне продольно на время, то же на помосте на время,
- лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали;
- горизонтальный вис спереди ноги врозь на жерди, на кольцах.
- «Прилипалочка» на гимнастической стенке на время.
- лежа на спине на коне или возвышенности, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх – поднимание туловища на 15-20°, выше горизонтали.

- то же, но удержанием горизонтального положения после каждой серии повторений 5-10 сек.
- упражнение 1, но поднимание ног на 15-20° выше горизонтали.
- из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол ноги врозь до касания рейки за головой.
- высокий угол в упоре на помосте – на время.
- лежа на помосте – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали – сгибание до полной «складки».
- на помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° - перекаты боком вправо-влево.
- «Прилипалочки» на гимнастической стенке на время.

### **Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер**

- Лежа на животе на коне, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову, поднимание туловища до горизонтали.
- То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении.
- Упражнения 1 и 2 с отягощением;
- Упражнения 1 и 2, но с удержанием по окончании горизонтального положения;
- Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх – удержание горизонтального положения с прямой спиной на время;
- Удержание виса сзади прогнувшись на н/ж.
- Лежа на животе на коне или возвышенности, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх – поднимание туловища до горизонтали.
- То же, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения 5-10 сек.
- Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх – удержание горизонтального положения с прямой спиной на время.
- Лежа лицом вниз на коне или возвышенности, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх – поднимание туловища до горизонтали.
- То же с поворотом вправо-влево в горизонтальном положении
- Упражнение 1, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения 10-15 сек.
- Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх – удержание горизонтального положения с прямой спиной на время.
- Лежа на животе на коне или возвышенности, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх – поднимание туловища до горизонтали.
- То же с поворотом вправо-влево в горизонтальном положении.

- Упражнение 1, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения 15 и более сек.
- Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх – удержание горизонтального положения с прямой спиной на время.
- На н/ж горизонтальный вис сзади ноги врозь, вместе.
- Удержание вися сзади прогнувшись на н/ж.
- Лежа на животе, на коне или возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх - поднимание туловища до горизонтали;
- То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;
- Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);
- Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более);
- Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх - удержание горизонтального положения с прямой спиной на время;
- На н/ж: горизонтальный вис сзади ноги врозь, ноги вместе;
- То же махом ногами из вися сзади;
- Удержание вися сзади прогнувшись на н/ж.

### **Упражнения для общей прыгучести**

- Подскоки вверх толчком с двух.
- То же с отягощением 2-4 кг.
- Многоскоки на одной ноге через скамейку с продвижением вперед.
- То же со сменой ног.
- Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх.
- То же через препятствие (30-50 см) вперед, назад.
- Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).
- Прыжки со скакалкой.
- Подскоки вверх толчком с двух.
- Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед.
- Прыжки с места на возвышение (до 40 см) с отскоком вверх.
- То же через препятствие (30 см) вперед-назад.
- Приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»)
- В стойке на носках, на рейке гимнастической стенке, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.
- Прыжки со скакалкой.

- Подскоки вверх толчком с двух.
- То же с отягощением 1-2 кг.
- Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед.
- Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх.
- То же через препятствие (50 см) вперед-назад.
- Приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»)
- В стойке на носках, на рейке гимнастической стенке, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой (варианты носки вместе, врозь, внутрь).
- Прыжки со скакалкой (одиночные и двойные).
- Подскоки вверх толчком с двух.
- То же с отягощением 2-4 кг.
- Многоскоки на одной ноге через скамейку с продвижением вперед.
- То же со сменой ног.
- Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх.
- То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад.
- Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).
- В стойке на носках на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.
- Прыжки со скакалкой.

### **Упражнения для развития специальной прыгучести**

- Подскоки с носка на двух с продвижением вперед (назад), руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста).
- С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120-150 см).
- То же с поворотом кругом на спину.
- Прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-40 см), приход с прямыми ногами и прямым телом.
- Прыжки с рук на ноги (курбет) в отскок.
- Подскоки с носка на двух с продвижением вперед (назад), руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста).
- С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120-150 см).
- То же с поворотом кругом на спину.
- Прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (40-45 см), приход с прямыми ногами и прямым телом.

- Прыжки с рук на ноги (курбет) в отскок.
- Серия из 3-4 переворотов вперед с двух на две.
- С наскака или двух подскоков на месте – третьим сальто вперед в группировке.
- С курбета серия из 3-4 фляков.
- Подскоки сноска на двух с продвижением вперед (назад), руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста).
- С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120-150 см).
- То же с поворотом кругом на спину.
- Прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-40 см), приход с прямыми ногами и прямым телом.
- Прыжки с рук на ноги (курбет) в отскок.
- Серия из 3-4 переворотов вперед с двух на две и сальто вперед.
- С наскака или двух подскоков на месте – третьим сальто вперед в группировке.
- С курбета или рондата серия из 3-4 фляков.
- Сальто назад в группировке с места.

### **Техника разбега**

- Опираясь на стену на расстоянии шага, бег на месте с высоким подниманием бедра.
- Бег с высокого старта с ускорением.
- То же с наскаком на мостик и отталкиванием, длина разбега – индивидуальная.
- Бег с высоким подниманием бедра на мягкой поверхности.

### **Техническая подготовка**

#### **1. Брусья разной высоты**

- на в/ж размахивания изгибами различными хватами.
- броски и размахивания в висе хватом сверху, в лямках;
- то же на в/ж;
- на перекладине хватом сверху в лямках бросковые размахивания;
- из упора хватом сверху с темпа отмах в высокий упор и стойку со спадом назад в вис;
- из упора хватом снизу с темпа отмах в стойку и переворот вперед в вис.
- подъем разгибом – отмах в стойку;
- оборот назад не касаясь в стойку на руках .
- большим махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук в хват сверху в стойку на руках (санжировка).
- большим оборотом назад с поворотом на 360 в стойку на руках.
- большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу (Келлеровский).

- большим махом назад оборот вперед.
- соскок: Большим махом назад сальто вперед прогнувшись.
- большой оборот назад с поворотом на  $360^\circ$  в стойку на руках.
- наскок ноги врозь толчком рук о н/ж в вис на в/ж.
- отмах в стойку ноги врозь.
- отмах в стойку с поворотом на  $360^\circ$  в стойке с помощью.
- оборот назад не касаясь в упоре углом вне.
- штальдер назад в стойку.
- оборот назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках.
- соскок большим махом вперед сальто прогнувшись с поворотом на  $180-360^\circ$ .
- из переднего упора на верхней жерди - дуга сальто вперед в группировке в поролоновую яму.
- подъем разгибом – полуотмах – спад в вис углом;
- поставить – выбить;
- обороты назад не касаясь в стойку;
- оборот назад не касаясь с поворотом на  $360^\circ$  в стойку на руках;
- отмах в стойку – поставить ноги, согнувшись перелет ноги врозь в вис на в/ж;
- наскок ноги врозь через н/ж без опоры руками в вис на в/ж;
- наскок прыжком в стойку на руках на н/ж сгибаясь – разгибаясь с поворотом на  $180^\circ$  в стойку;
- наскок прыжком в стойку на руках на н/ж сгибаясь – разгибаясь с поворотом на  $360^\circ$  в стойку;
- наскок в стойку на руках на н/ж прямым телом с поворотом на  $360^\circ$  в стойке;
- обороты назад на технику и на скорость с броском для соскока;
- то же, обороты вперед;
- размахивания с броском для перелета (Ткачева);
- размахивания с броском для перелета (сальто в вис);
- обороты назад, вперед;
- санжировка поочередным, одновременным перехватом рук;
- келлеровский поворот, оборот вперед с поворотом на  $180^\circ$  плечом вперед;
- оборот назад с поворотом на  $360^\circ$ ;
- большим махом назад из хвата снизу – сальто вперед в вис;
- перелет ткачева
- соскок бланш назад, вперед;
- соскок двойное сальто назад в группировке;
- соскок двойное сальто назад согнувшись;
- соскок двойное сальто вперед;
- соскок бланш назад с поворотом на  $360^\circ, 540^\circ$ .

- оборот назад соскок бланш с поворотом на 360°, 540°, 720°;
- двойное сальто назад с поворотом на 180°, 360°;
- двойное сальто вперед на 180°, 360°;

### **1.2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойки**

- «Рабочий» упор хватом сверху и серия малых отмахов назад с возвращением в упор;
- Из упора хватом сверху с темпа отмах в высокий упор и стойку со спадом назад в вис;

### **1.3. Спады из стойки на руках**

- из стойки хват сверху спад назад в вис;
- то же с вариативной подготовкой броска ногами вперед.
- Из стойки хватом сверху спад назад в вис.
- Из стойки на руках хватом сверху переворот вперед в вис лицом внутрь и наружу.
- Из стойки хватом сверху спад назад в вис.
- Из стойки на руках хватом сверху переворот вперед в вис лицом внутрь и наружу.
- То же лицом внутрь и переворот вперед с перемахом через нижнюю жердь и броском назад.

### **1.4. Движения в висах и упорах согнувшись**

- на перекладине хватом сверху вис согнувшись сзади и активные размахивания в нем.
- Хватом сверху вис согнувшись сзади, активные размахивания и подъем назад в упор сзади с темпом для отмаха.
- Размахивание и подъем назад из виса ноги врозь вне.
- Хватом сверху вис согнувшись сзади, активные размахивания и подъем назад в упор сзади с темпом для отмаха.
- Размахивание и подъем назад из виса ноги врозь вне.
- Из упора сзади, упора ноги врозь вне оборот назад.
- То же оборотом вперед.

### **1.5. Простые обороты**

- оборот назад «не касаясь» в упоре;
- то же в стойку на руках;
- из упора оборот вперед и отмах назад из упора.
- Оборот назад «не касаясь» в упоре, в стойку.
- Из упора оборот вперед и отмах назад из упора.
- Из виса хватом сверху подъем разгибом с отмахом назад в высокий упор и стойку.
- Из упора оборот вперед и отмах назад из упора.
- Оборот назад «не касаясь» в упоре, в стойку.
- Оборот назад в упоре стоя согнувшись.
- Из виса хватом сверху подъем разгибом с отмахом назад в высокий упор и стойку.

## **1.6. Подъемы разгибом**

- из виса на в/ж хватом сверху лицом наружу и внутрь подъем разгибом с отмахом назад;
- то же с исходных махов разной силы;

## **1.7. Движения дугой**

- из упора, из упора сзади, упора ноги врозь вне мах дугой в вис.
- Из упора, упора стоя согнувшись соскок дугой прогнувшись.
- То же с поворотом кругом.
- Мах дугой назад в вис сзади хватом сверху.

## **1.8. Подъемы большим махом**

- из виса на в/ж лицом внутрь махом назад подъем в упор.

## **1.9. Большие обороты**

- на перекладине в ляшках, бросковые размахивания и большие обороты назад.

## **1.10. Повороты в висах**

- На жерди махом вперед поворот плечом вперед в вис разным хватом и мах вперед.
- То же плечом назад.
- На жерди махом вперед поворот плечом вперед в вис разным хватом и мах вперед.
- Тот же плечом назад.
- «Санжировка».
- Подъем разгибом – отмах в стойку на руках.
- Большой оборот назад.

## **1.11. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты**

- Размахивания в висе хватом сверху и снизу.
- Висы сзади хватом сверху, снизу, с выкручиванием в статике и с размахиваниями изгибами.

## **1.12. Сальто назад большим махом**

На изолированной жерди размахивания и сальто назад в группировке.

## **2. Бревно**

### **2.1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены**

- на полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на двух, на одной, другая вперед, назад, в сторону;
- то же на п/п, в полуприседах.
- то же с заданными переменами положений рук, поворотами головы, полуприседами.
- то же в форме простых комбинаций с простыми переменами статических равновесных положений;
- «Ласточка», боковые равновесия;
- вертикальные равновесия на одной, другая вперед, в сторону, назад.
- Вертикальные равновесия на одной другая вперед, в сторону, назад, «вертикальный шпагат».
- Комбинации равновесий на одной с переменами поз в одном упражнении.
- На стандартном бревне ординарные и боковые равновесия с быстрого шага, наскока прыжка с поворотом.
- соединение медленного переворота вперед на одну ногу и переворот боком.



- соединение медленного переворота назад – фляк на одну ногу.
- соединение медленного переворота назад – фляк на одну ногу – фляк на одну ногу.
- фляк на две ноги.
- маховое сальто и маховое сальто боком и прогнувшись.
- сальто назад.
- соскок: переворот вперед с поворотом на 180 (рондат) – сальто назад прогнувшись.
- с разбега сальто вперед прогнувшись в соскок, с поворотом на 180.
- с разбега вскок в форме переворота вперед.
- из упора стоя продольно наскок в упор и силой стойка согнувшись, ноги вместе, врозь («спичаг»).
- прыжок шагом.
- прыжок шагом со сменой ног.
- прыжок «Сиссон».
- соединение прыжок шагом со сменой ног в темп толчком двумя прыжок с разведением ног в шпагат (Сиссон).
- повороты на 360-540° на месте махом одной вперед в стойку на одной, в равновесие.
- повороты на 180-360° на месте махом одной назад в стойку другая вперед, в равновесие, с наклоном назад.
- из стойки продольно ноги врозь или из положения выпада махом рук повороты на 180-360°.

## **2.2. Седы и упоры**

- сед на бедре, упор продольно;
- то же сзади;
- упор ноги врозь поперек, продольно;
- упор присев;
- упор лежа;
- упор лежа сзади;
- упор стоя согнувшись;
- положения лежа на спине, животе;
- то же в форме комбинаций и в соединении со стойками и их переменами;
- стойка поперек на лопатках;
- стойка на груди продольно;
- напольное бревно: махом одной, толчком другой стойка на руках поперек и продольно
- то же поперек с шага.
- Стойка на груди продольно.
- Напольное бревно: махом одной, толчком другой стойка на руках поперек и продольно.

- В стойке на руках повороты плечом вперед и назад на 90, 180° (в 1-2 шага) с перехватом в положение стойки поперек и продольно.
- Из упора стоя продольно наскок в упор и силой стойка согнувшись, ноги вместе, врозь («спичаг»).
- Высокий угол.
- Стандартное бревно: махом одной, толчком другой стойка на руках поперек и продольно.
- В стойке на руках повороты плечом вперед и назад на 90, 180°(в 1-2 шага) с перехватом в положение стойки поперек и продольно.
- Из упора стоя продольно наскок в упор и силой стойка согнувшись, ноги вместе, врозь («спичаг»).

### **2.3. Перемещения и прямые прыжки**

- шаги простые вперед, боком, назад;
- то же в ритмованной форме со сменой ног;
- беговые шаги на месте, с продвижением вперед, боком приставными и скрестно;
- прыжки (подскоки) на месте простые;
- темповой подскок с шага и разбега;
- прыжки шагом;
- то же в равновесие на одной.
- Прыжки (подскоки) с продвижением и в равновесие с различными движениями рук, высокой амплитудой и поворотами.
- Прыжок шагом.
- То же в равновесие на одной ноге.
- Прыжки (подскоки) с продвижением и в равновесие с различными движениями рук, высокой амплитудой и поворотами.
- Прыжок шагом.
- Прыжок «Сиссон»
- То же в равновесие на одной ноге.

### **2.4. Повороты**

- повороты на 90, 180° на месте махом одной вперед в стойку на другой, в равновесие.
- то же с прыжком;
- Повороты на 90,180° на месте махом одной вперед в стойку на одной, в равновесие.
- То же с прыжком.
- Повороты на 90,180° на месте махом одной назад в стойку другая вперед, в равновесие с наклоном назад, с переворотом назад.
- Из стойки продольно ноги врозь или из положения выпада махом рук повороты на 180-360°.
- Повороты на 360-540° на месте махом одной вперед в стойку на одной, в равновесие.

- Повороты на 180-360° на месте махом одной назад в стойку другая вперед, в равновесие с наклоном назад, с переворотом назад.

- Из стойки продольно ноги врозь или из положения выпада махом рук повороты на 180-360°.

## **2.5. Перекаты и кувырки**

- из седа верхом поперек перекат назад в стойку на лопатках;

- из упора присев поперек кувырок вперед в положение лежа на спине в сед верхом, в упор лежа;

- из упора поперек, седа верхом, упора присев кувырок назад в упор присев в остановку и с вставанием в стойку;

- Из упора присев поперек кувырок вперед в положение лежа на спине, в сед верхом, в упор лежа.

- Из стойки на лопатках поперек кувырок назад в сед верхом, в упор присев.

- Махом одной толчком другой стойка на руках - кувырок вперед.

- Из стойки на лопатках поперек кувырок назад в сед верхом, в упор присев.

## **2.6. Перевороты**

- переворот боком;

- переворот вперед и назад махом одной и толчком другой;

## **2.7. Медленные полуперевороты и перевороты**

- из стойки наклоном назад медленный переворот через «мост» (с остановкой и без остановки).

- с шага махом одной толчком другой медленный переворот вперед.

## **2.8. Темповые перевороты**

- переворот вперед с поворотом кругом (рондат).

- переворот назад (фляк).

- переворот вперед с поворотом кругом (рондат).

- переворот назад (фляк).

- медленный переворот назад – фляк.

- маховое сальто прогнувшись на напольное бревно.

- на напольное бревно маховое сальто и сальто назад.

## **2.7. Входы и прыжки**

- из упора стоя наскоки в упор продольно с поворотом в седы, с перемахом одной, двумя в упор верхом, в упор сзади;

- с разбега, с мостика, махом одной, толчком другой прыжок в стойку на одной поперек в остановку и в проход вперед;

- то же с опорой руками в упоры стоя, присев, седы.

- с разбега, с мостика, махом одной толчком другой прыжок в стойку на одной поперек в остановку и в проход вперед.

- то же с опорой руками в упоры стоя, присев, седы.

- то же в стойку на руках продольно и поперек.
- с разбега, с мостика, махом одной толчком другой вскок в стойку на одной поперек в остановку и в проход вперед.
- то же с опорой руками в упоры стоя, присев, седы.
- то же в стойку на руках продольно и поперек.
- рондат – сальто назад в группировке в соскок.
- с разбега в соскок сальто вперед прогнувшись

### **3. Опорный прыжок**

- прыжок согнув ноги.
- прыжок ноги врозь.
- прыжок согнувшись.
- Переворот вперед через снаряд Spieth.
- Переворот вперед «Ямасита».
- Переворот вперед с поворотом на 180° во второй фазе полета.
- Переворот вперед с поворотом на 360 во второй фазе полета.
- Переворот вперед – сальто вперед в группировке.
- Переворот с поворотом на 90° с одноименным и разноименным поворотом в соскоке на 90° в стойку лицом и спиной к снаряду.
- Переворот вперед с поворотом на 180 в первой фазе полета (рондат) и поворотом на 180 во второй фазе.
- Цукахара в группировке.
- переворот вперед, темп для сальто вперед;
- рондат, темп для «цукахара»;
- переворот вперед – сальто вперед;
- то же с поворотом на 180-360°;
- «цукахара» сальто назад в группировке;
- «цукахара» сальто назад согнувшись;
- «цукахара» сальто назад с поворотом на 360°;
- «цукахара» сальто назад бланш;
- «цукахара» сальто назад бланш с поворотом на 180°;

### **Рондатовые прыжки**

- рондат темп на мат подготовительное для фляк;
- рондат темп на мат подготовительное для фляка с поворотом на 180°;
- рондат – фляк;
- рондат – фляк сальто без группировки;
- рондат – фляк с поворотом на 180° переворот вперед сальто вперед;

### **3.2. Прыжки переворотом боком**

- наскок с поворотом на  $90^\circ$  и соскок в стойку боком к снаряду.
- то же с одноименным и разноименным поворотом в соскоке на  $90^\circ$  в стойку лицом и спиной к снаряду.
- Наскок с поворотом на  $90^\circ$  с одноименным и разноименным поворотом в соскоке на  $90^\circ$  в стойку лицом и спиной к снаряду.
- Переворот вперед с поворотом на  $180^\circ$  в первой фазе полета (рондат).
- То же с курбетом в положение лежа на спине на мягкую опору.

### **3.3. Прыжки переворотом вперед**

- стоя, отталкиванием с трамплина, мини-трамп переворот вперед прогнувшись;
- то же с мостика через коня.
- отталкивание с мини-батута переворот вперед прогнувшись.
- переворот вперед через снаряд Spieth.
- отталкивание с мини-батута переворот вперед прогнувшись.
- переворот вперед через снаряд Spieth.
- переворот вперед «Ямасита».
- переворот вперед с поворотом на  $180^\circ$  во второй фазе полета.

## **4. Акробатика**

### **4.1. Упоры, равновесия, стойки**

- стойка на руках, махом одной толчком другой у опоры или с партнером;
- то же без опоры и без помощи.
- равновесие на одной боковое.
- равновесие на одной с наклоном назад.
- равновесие на одной с изменениями позы.
- равновесия с темпового прихода на одну ногу после прыжковых элементов.
- стойка с опорой головой о ладони и предплечья.
- стойка на руках махом одной толчком другой у опоры, с партнером и самостоятельно.
- из упора стоя согнувшись стойка на руках прямыми руками ноги врозь («спичаг»).
- Равновесие на одной с изменениями позы.
- Равновесия с темпового прихода на одну ногу после прыжковых элементов.
- Стойка на руках махом одной толчком другой у опоры и самостоятельно.
- Из упора стоя согнувшись стойка на руках прямыми руками ноги врозь («спичаг»), сериями.
- стойка на руках махом одной толчком другой самостоятельно, с поворотом на  $180^\circ$ -  $720^\circ$ .
- из упора стоя согнувшись стойка на руках прямыми руками ноги врозь («спичаг»), сериями, с поворотом на  $180^\circ$ - $540^\circ$ .
- кувырок назад в стойку на руках с поворотом на  $360^\circ$  плечом назад.

- соединение с разбега переворота вперед на одну и переворот вперед на две.
- темповой переворот вперед на две ноги - переворот с двух на две – сальто вперед.
- темповой переворот вперед – сальто вперед прогнувшись.
- с курбета и с места серия переворотов назад (фляки)- сальто назад.
- с шага и разбега вальсет – рондат - серия переворотов назад – сальто назад.
- сальто назад с места.
- темповое сальто назад с места с помощью.
- рондат – фляк – темповое сальто.
- рондат – фляк – темповое сальто – фляк – сальто назад в группировке («окрошка»).
- рондат – фляк – сальто прогнувшись, с поворотом на 180-360°.
- рондат – фляк - сальто сгибаясь-разгибаясь.
- сальто вперед в группировке;
- два сальто вперед подряд;
- темповые перевороты вперед;
- переворот вперед – фляк вперед;
- фляк вперед – сальто вперед;
- переворот вперед – бланш вперед;
- переворот вперед – бланш вперед с поворотом на 180°, 360°, 540°, 720°;
- рондат – серия фляков назад;
- рондат фляк;
- темповое фляк сальто назад;
- рондат фляк бланш;
- рондат фляк бланш назад с поворотом на 180°, 360°, 540°, 720°, 900°;
- рондат фляк бланш назад с поворотом на 540° в темпе сальто вперед;
- сальто вперед в переход в рондат – фляк – сальто;
- рондат – фляк – двойное сальто назад.
- переворот вперед бланш с поворотом на 360 в темп сальто вперед;
- переворот вперед бланш вперед в темп бланш с поворотом на 360;
- рондат – фляк с поворотом на 540° в темп сальто вперед;
- рондат – фляк двойное сальто согнувшись.

#### **4.2. Простые прыжки**

- темповый подскок («вальсет»)

#### **4.3. Кувырки**

- серии темповых кувырков вперед с поворотом на 360°;
- то же назад;

- с прыжка или спадом из стойки на руках кувырок вперед с прямыми ногами, встать в основную стойку;
- кувырок назад в стойку с прямыми руками;
- кувырок вперед – подъем разгибом с головы;
- рондат;
- рондат - фляк;
- рондат - фляк – фляк;
- рондат - фляк – фляк – фляк;
- с прыжка или спадом из стойки на руках кувырок вперед с прямыми ногами, встать в основную стойку.
- кувырок назад через плечо и перекат в упор на бедрах или упор лежа.
- кувырок назад в стойку на руках с согнутыми и прямыми руками.
- на акробатической дорожке с разбега полет- кувырок.
- кувырок назад через плечо и перекат в упор на бедрах или упор лежа.
- кувырок назад в стойку на руках с прямыми руками и поворотом на 180-360°.
- на акробатической дорожке с разбега полет- кувырок.

#### **4.4. Непрыжковые перевороты**

- переворот вперед с попеременной постановкой рук и ног («арабский»).
- то же назад.

#### **5. Перевороты вперед**

- «вальсет» - темповой переворот вперед на одну ногу;
- серия темповых переворотов на одну ногу;
- «вальсет» - темповой переворот вперед на две ноги;
- «вальсет» - темповой переворот вперед на одну ногу - темповой переворот вперед на две ноги;
- с разбега или «вальсета» серия переворотов вперед на одну.
- с разбега переворот с двух на две и серии переворотов вперед.
- соединение с разбега переворота вперед на одну и переворот вперед на две.
- переворот вперед с поворотом кругом (рондат) и отскок; отскок с поворотом кругом.
- с разбега переворот с двух на две и серии переворотов вперед.
- соединение с разбега переворота вперед на одну и переворот вперед на две.
- с разбега темповой переворот вперед на две – фляк вперед.
- с разбега темповой переворот вперед на две – сальто вперед.
- с разбега сальто вперед прогнувшись с помощью или в поролоновую яму.
- переворот вперед с поворотом кругом (рондат) и отскок; отскок с поворотом кругом.

#### **4.6. Перевороты назад**

- из стойки на руках активный полупереворот назад и отскок (курбет).

- с места переворот назад (фляк) и темповой отскок.
- с места серия переворотов назад.
- с шага и разбега вальсет – рондат - серия переворотов назад.

#### **4.7. Перевороты и темповые сальто назад**

- из стойки на руках активный полупереворот назад и отскок (курбет);
- с места фляк и темповой отскок;
- то же и серия ускоренных переворотов;

#### **4.8. Перевороты боком**

- переворот боком замедленный.
- то же с поворотом кругом в стойке на руках.

#### **4.9. Сальто назад**

- сальто назад с возвышенности в поролоновую яму;
- сальто назад с места с помощью.
- рондат – сальто в группировке.
- рондат – фляк – сальто в группировке.
- рондат – фляк – сальто выпрямившись.
- сальто назад с места с помощью.
- рондат – фляк – сальто в группировке.
- рондат – фляк – сальто прогнувшись.
- рондат - фляк – темповое сальто.
- рондат - фляк – темповое сальто – фляк – сальто назад в группировке.

#### **4.10. Сальто вперед**

- сальто вперед с разбега с приземлением на мягкую поверхность
- на помосте, дорожке с шагов или с разбега сальто в группировке.
- с разбега переворот и сальто вперед в группировке.
- с разбега маховое сальто.
- на помосте, дорожке с шагов или с разбега серия сальто вперед в группировке.
- с места маховое сальто и маховое сальто прогнувшись, маховое боком.
- с курбета и с места серия переворотов назад (фляки).
- с шага и разбега вальсет – рондат - серия переворотов назад.

#### **4.11. Перемахи**

Из упора лежа прыжком перемах согнувшись в упор лежа сзади.

Программный материал для учебно-тренировочных групп  
Спортивного совершенствования мастерства

#### **Теоретическая подготовка**

-Техника безопасности на занятиях по гимнастике: правила оказания первой медицинской помощи при типичных травмах, профилактика травматизма, страховка и помощь, как мера предупреждения травм, виды страховки и помощи.



-Состояние спортивной гимнастики в России и мире: история развития гимнастики, успехи советских и российских гимнастов на международной арене, основные тенденции в развитии спортивной гимнастики.

-Развитие волевых и нравственных качеств спортсмена: правила поведения в коллективе, роль спорта в развитии эстетических, нравственных, умственных, трудовых способностей человека; преодоление трудностей при занятиях спортом.

Закономерности обучения движениям.

Техника безопасности на занятиях по гимнастике: правила оказания первой медицинской помощи при типичных травмах, профилактика травматизма, страховка и помощь, как мера предупреждения травм, виды страховки и помощи.

Состояние спортивной гимнастики в России и мире: история развития гимнастики, успехи советских и российских гимнастов на международной арене, основные тенденции в развитии спортивной гимнастики.

Развитие волевых и нравственных качеств спортсмена: правила поведения в коллективе, роль спорта в развитии эстетических, нравственных, умственных, трудовых способностей человека; преодоление трудностей при занятиях спортом.

Научные основы формирования физических, психофизических и психических качеств.

Техника безопасности на занятиях по гимнастике: правила оказания первой медицинской помощи при типичных травмах, профилактика травматизма, страховка и помощь, как мера предупреждения травм, виды страховки и помощи.

Состояние спортивной гимнастики в России и мире: история развития гимнастики, успехи советских и российских гимнастов на международной арене, основные тенденции в развитии спортивной гимнастики.

Развитие волевых и нравственных качеств спортсмена : правила поведения в коллективе, роль спорта в развитии эстетических, нравственных, умственных, трудовых способностей человека; преодоление трудностей при занятиях спортом.

Принципы и методы управления спортивной формой, планирование и контроль тренировочных нагрузок.

## **Общая физическая подготовка**

### **Элементы легкой атлетики**

Кроссовый бег, бег с изменением темпа и с ускорениями (до 100 м). Бег на скорость 30-40 м с высокого старта. Бег на 300-500 м. Челночный бег. Прыжки в длину с места, с разбега.

### **Плавание**

Плавание всеми стилями на различные дистанции. Прыжки в воду с вышки.

### **Подвижные игры**

#### **Элементы легкой атлетики**

Кроссовый бег 1,5-2 км.

#### **Плавание**

Плавание 100 м вольным стилем без учета времени, прыжки с 3-х метрового трамплина.

#### **Подвижные игры**

Игры в теннис, мини-футбол, волейбол, баскетбол.

#### **Элементы легкой атлетики**

Кроссовый бег, бег с изменением темпа и с ускорениями (до 100 м). Бег на скорость 30-40 м с высокого старта. Бег на 300-500 м. Челночный бег. Прыжки в длину с места, с разбега.

#### **Плавание**

Плавание всеми стилями на различные дистанции. Прыжки в воду с вышки.

## **Подвижные игры**

### **Специальная физическая подготовка**

#### **Упражнения для мышц плечевого пояса и рук**

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) – отжимание в упоре лежа с отягощением (2-4 кг);
  2. Отжимания в стойке на руках на брусьях, скамейке, стоялках.
  3. Отжимания в упоре на параллельных брусьях.
  4. Лазание по канату без помощи ног (3 м). То же в висячем положении.
  5. Из висячего положения на в/ж переворот в упор медленное опускание (сползание) в вис.
  6. Упражнения с резиновым бинтом или амортизатором – бинт за спиной, руки в стороны – сгибание – разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам – выпрямление рук вверх-наружу.
  7. Поднимание штанги прямыми руками вверх над головой, хватом сверху, снизу.
  8. Отжимание штанги от груди стоя, лежа.
  9. Подтягивания в висячем положении на в/ж.
1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) отжимание в упоре лежа с отягощением (2-4 кг);
  2. Отжимания в стойке на руках на брусьях, скамейке, стоялках.
  3. Лазание по канату без помощи ног (3 м).
  4. Из висячего положения на в/ж переворот в упор медленное опускание (сползание) в вис.
  5. Лежа на полу – поднимание штанги, гантелей (не более 25% от собственного веса)
  6. Упражнения с резиновым бинтом: стоя ногами на середине резинового бинта, руки вниз – поднимание рук дугами вперед и в стороны.
  7. Подтягивания в висячем положении на перекладине.
1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) - отжимания в упоре лежа с отягощением (2-4 кг);
  2. Отжимания в стойке на руках на брусьях, гимнастической скамейке, стоялках;
  3. Лазание по канату без помощи ног (3 м). То же в висячем положении;
  4. Из висячего положения на в/ж - переворот силой в упор медленное опускание («сползание») в вис;
  5. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам – выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.
  6. Лежа на полу - поднимание штанги, гантелей (не более 25% от собственного веса);

7. Из стойки штанга внизу - поднятие штанги (не более 20% от собственного веса) вверх прямыми руками, не сгибая ноги;
8. Параллельные брусья (стоялки) - отжимание с плеч в упоре стоя согнувшись (тазобедренный угол не более 90°);
9. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу - поднятие рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх - опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу - дугами вперед руки вверх;
10. Подтягивание в висе на перекладине, в/ж.

### **Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер**

1. Поднятие ног на гимнастической стенке снизу из положения углом.
2. Высокий угол в упоре на бревне.
3. Лежа на мате – быстрое поднятие прямых ног и туловища до вертикали – сгибание до полной складки.
4. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° – перекаты боком вправо, влево.
5. Лежа на спине на коне, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову, поднятие туловища на 15-20° выше горизонтали.
6. То же, но руки закреплены поднятие ног на 15-20° выше горизонтали.
7. Лежа на спине на коне, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову, поднятие туловища на 15-20° выше горизонтали.
8. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении.
9. Высокий угол в упоре на бревне продольно на время.
10. Лежа на спине на коне, опираясь бедрами, ноги закреплены, голова между руками – поднятие ног на 15-20° выше горизонтали.
11. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° – перекаты боком вправо, влево.
12. Горизонтальный вис спереди ноги врозь на жерди, на кольцах.
13. «Прилипалочка» на гимнастической стенке на время.

### **Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер**

1. Поднятие ног на гимнастической стенке снизу из положения углом.
2. Высокий угол в упоре на бревне.

3. Лежа на мате – быстрое поднятие прямых ног и туловища до вертикали – сгибание до полной складки.
4. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° – перекаты боком вправо, влево.
5. Лежа на спине на коне, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову, поднятие туловища на 15-20° выше горизонтали.
6. То же, но руки закреплены поднятие ног на 15-20° выше горизонтали.
7. Лежа на спине на коне, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову, поднятие туловища на 15-20° выше горизонтали.
8. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении.
9. Высокий угол в упоре на бревне продольно на время.
10. Лежа на спине на коне, опираясь бедрами, ноги закреплены, голова между руками – поднятие ног на 15-20° выше горизонтали.
11. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° – перекаты боком вправо, влево.
12. Горизонтальный вис спереди ноги врозь на жерди, на кольцах.
13. «Прилипалочка» на гимнастической стенке на время.
14. Лежа на спине на коне или возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх (голова прямо, между руками) - поднятие туловища на 15-20° выше горизонтали;
15. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;
16. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений - с удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более);
17. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);
18. Из вися угла на гимнастической стенке - поднятие ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;
19. Лежа на коне или возвышении на спине, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками - поднятие ног на 15-20° выше горизонтали;
20. Высокий угол в упоре на бревне продольно на время;
21. То же на брусьях, помосте - на время.
22. Лежа на мате - быстрое поднятие прямых ног и туловища до вертикали - сгибание до полной «складки»;
23. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° - перекаты боком вправо-влево;
24. Горизонтальный вис спереди ноги врозь на жерди;
25. Вис прогнувшись на н/ж;

«Прилипалочка» на гимнастической стенке на время.

### **Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер**

1. Лежа на животе, на коне, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову – поднимание туловища до горизонтали.
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении.
3. Упражнение 1 и 2 с отягощением.
4. Лежа на животе прогнувшись, перекаты вперед, назад (лодочка).
5. Лежа на груди на коне, руки закреплены, поднимание ног выше горизонтали на 15-20°.
6. Лежа на животе, на коне, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову – поднимание туловища до горизонтали.
7. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении.
8. Упражнение 1 и 2 с отягощением.
9. На н/ж горизонтальный вис сзади ноги врозь, ноги вместе.
10. Удержание вися сзади прогнувшись на н/ж.
11. Лежа на животе, на коне или возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх - поднимание туловища до горизонтали;
12. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;
13. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);
14. Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более);
15. Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх - удержание горизонтального положения с прямой спиной на время;
16. На н/ж: горизонтальный вис сзади ноги врозь, ноги вместе;
17. То же махом ногами из вися сзади;
18. Удержание вися сзади прогнувшись на н/ж.

### **Упражнения для тренировки общей прыгучести.**

1. Подскоки вверх толчком с двух.
2. То же с отягощением 2-4 кг.
3. Многоскоки на одной ноге через скамейку с продвижением вперед.
4. То же со сменой ног.
5. Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх.
6. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад.
7. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).
8. В стойке на носках на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.
9. Прыжки со скакалкой.

### **Упражнения для развития специальной прыгучести**

1. Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вверх, спина прямая (две длины помоста для в/у).
2. То же с продвижением назад.
3. Прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (30-50 см).
4. Прыжки с рук на ноги (курбет) в отскок.
5. Два прыжка на месте - третьим сальто назад в группировке.
6. То же, сальто вперед.
7. Сальто назад в группировке с места на возвышение (20-30 см).
8. Серия из 3-5 переворотов назад.
9. Рондат – серия темповых сальто назад.
10. Серия из 3-5 переворотов вперед с двух на две – сальто вперед.
11. Стоя на рейке гимнастической стенки с партнером на плечах – поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.
12. Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста для в/у);
13. То же с продвижением назад;
14. С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120-150 см);
15. То же с поворотом кругом на спину;
16. Прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см);
17. Прыжки с рук на ноги (курбет) в отскок;
18. Два прыжка на месте - третьим сальто назад в группировке;
19. То же с места;
20. Сальто назад в группировке с места на возвышение (20-30 см);
21. Два подскока на месте - третьим сальто вперед в группировке;
22. Два темповых сальто назад с места;
23. Серия из 3-5 переворотов назад;
24. Рондат - серия темповых сальто назад;
25. Серия из 3-5 переворотов вперед с двух на две и сальто вперед;
26. Стоя на рейке гимнастической стенки с партнером на плечах -поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.

### **Упражнения для улучшения техники разбега**

1. Опираясь на стену на расстоянии шага, бег на месте с высоким подниманием бедра.
2. Бег с высокого старта с ускорением (20-30 м).
3. То же с наскоком на мостик и отталкиванием, длина разбега – индивидуальная.

4. Бег с преодолением сопротивления зафиксированного сзади резинового жгута (бинта).

5. Бег с высоким подниманием бедра на полужестком мате, по воде, по песку.

### **Комплексные упражнения**

1. Акробатическая дорожка: 3 сальто вперед подряд (2 подхода).

2. Н/ж. Из упора 5 отмахов в стойку (2 подхода).

3. Стоялки. Упор углом – «спичаг» ноги вместе – опускание согнувшись в упор ноги врозь вне – спичаг ноги врозь – медленное опускание через горизонтальный упор ноги врозь (с помощью).

4. Бревно или высокая опора. Из стойки боком медленные круговые перемахи левой, правой вперед - в сторону – назад через опору, корпус прямо (3-4 раза каждой).

### **Техническая подготовка**

#### **1. Брусья разной высоты**

##### **1.1. Средняя перекладина, упражнения в лямках**

-обороты вперед, назад;

- размахивания хлестом вперед в стойку, хлестом назад в стойку;

- серия оборотов назад не касаясь, в стойку;

- серия поставить – выбить в стойку;

- серия Штальдеров вперед, назад;

- подъем разгибом, отмах в стойку, спад в вис;

- обороты назад, вперед на выносливость, на скорость;

##### **1.2. Нижняя жердь**

- подъем разгибом – полуотмах – спад в вис углом;

- обороты назад не касаясь в стойку;

- поставить – выбить;

- оборот назад не касаясь с поворотом на 360° в стойку на руках;

- отмах в стойку – поставить ноги, согнувшись перелет ноги врозь в вис на в/ж;

- подъем разгибом – полуотмах – спад в вис углом;

- обороты назад не касаясь в стойку;

- поставить – выбить;

- оборот назад не касаясь с поворотом на 360° в стойку на руках;

- отмах в стойку – поставить ноги, согнувшись перелет ноги врозь в вис на в/ж;

- наскок ноги врозь через н/ж без опоры руками в вис на в/ж;

- наскок прыжком в стойку на руках на н/ж сгибаясь – разгибаясь с поворотом на 180° в стойку;

- наскок прыжком в стойку на руках на н/ж сгибаясь – разгибаясь с поворотом на 360° в стойку;

- наскок в стойку на руках на н/ж прямым телом с поворотом на 360° в стойке;

##### **1.3. Верхняя жердь**

- обороты назад, вперед;

- санжировка поочередным, одновременным перехватом рук;

- келлеровский поворот, оборот вперед с поворотом на 180° плечом вперед;

- оборот назад с поворотом на 360°;

- большим махом назад из хвата снизу – сальто вперед в вис;

- перелет Качева;

- соскок бланш назад, вперед;

- соскок двойное сальто назад в группировке;
- соскок двойное сальто назад согнувшись;
- соскок двойное сальто вперед;
- соскок бланш назад с поворотом на 360°, 540°.
- обороты назад, вперед;
- санжировка поочередным, одновременным перехватом рук;
- келлеровский поворот, оборот вперед с поворотом на 180° плечом вперед;
- оборот назад с поворотом на 360°;
- большим махом назад из хвата снизу – сальто вперед в вис;
- перелетТкачева;
- соскок бланш назад, вперед;
- соскок двойное сальто назад в группировке;
- соскок двойное сальто назад согнувшись;
- соскок двойное сальто вперед;
- соскок бланш назад с поворотом на 360°, 540°;
- большим махом вперед поворот на 180° сальто вперед ноги врозь (Делчев), или большим махом вперед – сальто назад прогнувшись или согнувшись с поворотом на 180° (Гингер), также с большого оборота с опорой на одну руку;
- из упора спереди внутри на н/ж – оборот назад не касаясь через стойку с перелетом в вис на в/ж (Шапошникова), или с поворотом на 180° в полете в вис на в/ж;
- большим махом вперед двойное сальто назад в группировке с поворотом на 360° в 1 м или во 2 м сальто;

## **2. Опорный прыжок**

### **2.1. Прыжок переворот вперед сальто**

- переворот сальто – вперед в группировке;
- переворот сальто – вперед в группировке с поворотом на 180°;
- переворот вперед - сальто вперед согнувшись;
- переворот вперед - сальто вперед согнувшись с поворотом на 180°, 360°, 540°;
- переворот вперед – сальто вперед прогнувшись;
- переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180°, 360°, 540°;

### **2.2. Прыжки «цукаха»**

- «Цукаха» в группировке,
- «Цукаха» согнувшись,
- «Цукаха» прогнувшись,
- «Цукаха» прогнувшись с поворотом на 180°, 360°, 540°; 720°.
- «Цукаха» в группировке с поворотом на 180°;
- «Цукаха» в группировке с поворотом на 360°,
- «Цукаха» прогнувшись с поворотом на 180°, 360°, 540°; 720°.

### **2.3. Рондатовые прыжки**

- рондат фляк - сальто назад в группировке;
- рондат фляк - сальто назад в группировке с поворотом на 180°, 360°,540°; 720°;



- рондат фляк - сальто назад прогнувшись;
- рондат фляк - сальто назад прогнувшись с поворотом на 180°, 360°, 540°; 720°;
- рондат фляк - сальто назад в группировке;
- рондат фляк - сальто назад в группировке с поворотом на 180°, 360°, 540°; 720°;
- рондат фляк - сальто назад прогнувшись;
- рондат фляк - сальто назад прогнувшись с поворотом на 180°, 360°, 540°; 720°;
- рондат фляк с поворотом на 180° – сальто вперед в группировке;
- рондат фляк с поворотом на 180° – сальто вперед в группировке с поворотом на 180°;
- рондат фляк с поворотом на 180° – поворот на 180° и сальто назад в группировке;
- рондат фляк с поворотом на 180° – сальто вперед в группировке с поворотом на 360°;
- рондат фляк с поворотом на 180° – сальто вперед согнувшись с поворотом на 180°;
- рондат фляк с поворотом на 180° – поворот на 180° – сальто назад согнувшись;
- рондат фляк с поворотом на 180° – сальто вперед согнувшись с поворотом на 360°;
- рондат фляк с поворотом на 180° – сальто вперед прогнувшись;
- рондат фляк с поворотом на 180° – сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180°;
- рондат фляк с поворотом на 180° – сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360°;

### **3. Бревно**

#### **3.1. Наскоки**

- кувырок вперед;
- фляк вперед на две ноги;
- переворот вперед с двух на одну;
- сальто вперед в группировке;
- сальто вперед согнувшись;
- рондат фляк;
- рондат бланш;
- рондат винт.
- кувырок вперед;
- кувырок вперед («спичаг»);
- фляк вперед на две ноги;
- переворот вперед с двух на одну;
- сальто вперед в группировке;
- сальто вперед согнувшись;
- рондат фляк;
- рондат бланш;
- рондат винт;
- прыжок прогнувшись в горизонтальный упор, также прыжком, силой, или махом в стойку продольно или поперечно – с опусканием в горизонтальный упор или в упор углом или (Диомидовский поворот) в упор сзади, также с поворотом на 180°;

- прыжком, силой, или махом в стойку на руках продольно или поперечно поворот на  $360^\circ$  – с опусканием в горизонтальный упор или в упор согнувшись или (Диомидовский поворот) в упор сзади;
- стойка силой продольно – медленный переворот вперед на две ноги;
- лицом к середине бревна – разбег переворот вперед с опорой руками о мостик в упор сидя сзади или – с поворотом  $90^\circ$  в сед на правом или левом бедре;
- лицом к середине бревна – переворот вперед не касаясь (маховое сальто) в упор сзади или с поворотом  $90^\circ$  в сед на правом или левом бедре;

### **3.2. Повороты**

- поворот на  $360^\circ$  на одной ноге, маховая нога свободна ниже горизонтали;
- поворот на  $720^\circ$  на одной ноге, маховая нога свободна ниже горизонтали;
- поворот на  $360^\circ$  на одной ноге, пятка маховой ноги на уровне горизонтали;
- поворот на  $540^\circ$  на одной ноге, пятка маховой ноги на уровне горизонтали;
- поворот на  $360^\circ$  на одной ноге с удержанием передней ноги рукой в шпагате;
- поворот на  $360^\circ$  на одной ноге, маховая нога свободна ниже горизонтали;
- поворот на  $540^\circ$  на одной ноге, маховая нога свободна ниже горизонтали;
- поворот на  $360^\circ$  на одной ноге, бедро маховой ноги не ниже горизонтали (положение назад вверх);
- поворот на  $540^\circ$  на одной ноге, бедро маховой ноги не ниже горизонтали (положение назад вверх);
- поворот на  $180^\circ$  (Иллюзион) с опусканием и подниманием туловища через вертикальный шпагат не касаясь маховой ногой бревна;
- поворот на  $360^\circ$  (Иллюзион) с опусканием и подниманием туловища через вертикальный шпагат не касаясь маховой ногой бревна;
- поворот на  $720^\circ$  в приседе на одной ноге;
- поворот на  $720^\circ$  на одной ноге, маховая нога свободна ниже горизонтали;
- поворот на  $360^\circ$  на одной ноге, пятка маховой ноги на уровне горизонтали;
- поворот на  $540^\circ$  на одной ноге, пятка маховой ноги на уровне горизонтали;
- поворот на  $360^\circ$  на одной ноге с удержанием передней ноги рукой в шпагате;
- поворот на  $540^\circ$  в приседе на одной ноге;
- поворот на  $1080^\circ$  на одной ноге маховая нога свободна ниже горизонтали.

### **3.3. Прыжки**

- прыжок шагом в шпагат;
- толчком двух ног прыжок в шпагат с двух ног;

- прыжок со сменой ног в шпагат;
- прыжок со сменой ног в шпагат в кольцо;
- прыжок перекидной;
- прыжок перекидной на 180°; - прыжок или подскок согнув одну ногу и выпрямив другую поперек бревна или продольно;
- прыжок со сменой ног с поворотом на 180°.
- прыжок шагом в шпагат;
- толчком двух ног прыжок в шпагат с двух ног;
- прыжок со сменой ног в шпагат;
- прыжок со сменой ног в шпагат в кольцо;
- прыжок перекидной;
- прыжок перекидной на 180°; - прыжок или подскок согнув одну ногу и выпрямив другую поперек бревна или продольно;
- прыжок со сменой ног с поворотом на 180°;
- прыжок со сменой ног в шпагат с поворотом на 180°;
- прыжок в кольцо двумя ногами, голова откинута.

#### **3.4. Акробатические элементы**

- темповой переворот вперед;
- фляк назад;
- сальто назад;
- бланш по одной (назад);
- бланш назад прогнувшись на две ноги и с поворотом на 360°;
- сальто вперед в группировке;
- сальто вперед согнувшись;
- сальто с поворотом на 180°;
- маховое сальто боком – приземление поперек бревна или продольно на одну или две ноги;
- маховое сальто вперед, приземление на одну или две ноги;
- рондат.
- темповой переворот вперед;
- фляк назад;
- сальто назад;
- бланш по одной (назад);
- бланш назад прогнувшись на две ноги и с поворотом на 360°;
- сальто вперед в группировке;
- сальто вперед согнувшись;

- сальто с поворотом на 180°;
- маховое сальто боком – приземление поперек бревна или продольно на одну или две ноги;
- маховое сальто вперед, приземление на одну или две ноги;
- рондат;
- прыжок назад (фляк) с поворотом на 180° в переворот вперед с приземлением на две ноги;
- твист в группировке (отталкивание назад с поворотом на 180°, сальто вперед).

### **3.5. Соскоки**

- Бланш вперед;
- бланш вперед с поворотом на 360°, 540°, 720°;
- двойное сальто вперед;
- двойное сальто назад в группировке;
- двойное сальто назад согнувшись;
- бланш назад с поворотом на 360°, 540°, 720°, 900°, 1080°.

### **4. Акробатика, вольные упражнения**

- сальто вперед в группировке;
- два сальто вперед подряд;
- темповые перевороты вперед;
- переворот вперед – фляк вперед;
- фляк вперед – сальто вперед;
- переворот вперед – бланш вперед;
- переворот вперед – бланш вперед с поворотом на 180°, 360°, 540°, 720°;
- рондат – серия фляков назад;
- рондат фляк;
- темповое фляк сальто назад;
- рондат фляк бланш;
- рондат фляк бланш назад с поворотом на 180°, 360°, 540°, 720°, 900°;
- рондат фляк бланш назад с поворотом на 540° в темпе сальто вперед;
- сальто вперед в переход в рондат – фляк – сальто;
- рондат – фляк – двойное сальто назад.
- сальто вперед в группировке;
- два сальто вперед подряд;
- темповые перевороты вперед;
- переворот вперед – фляк вперед;
- фляк вперед – сальто вперед;
- переворот вперед – бланш вперед;

- переворот вперед – бланш вперед с поворотом на 180°, 360°, 540°, 720°;
- рондат – серия фляков назад;
- рондат фляк;
- темповое фляк сальто назад;
- рондат фляк бланш;
- рондат фляк бланш назад с поворотом на 180°, 360°, 540°, 720°, 900°;
- рондат фляк бланш назад с поворотом на 540° в темпе сальто вперед;
- сальто вперед в переход в рондат – фляк – сальто;
- рондат – фляк – двойное сальто назад;
- двойной твист в группировке, также с поворотом на 180°;
- двойное сальто назад в группировке или согнувшись с поворотом на 360°;
- двойное сальто назад прогнувшись.

## **5. Хореографическая подготовка**

### **5.1. Классический танец**

### **5.2. Партерная хореография**

### **5.3. Народный, современный и историко-бытовой танец**

### **5.4. Упражнения на бревне**

## Программный материал для учебно-тренировочных групп высшего спортивного мастерства

### **Теоретическая подготовка**

- Техника безопасности на занятиях по гимнастике: правила оказания первой медицинской помощи при типичных травмах, профилактика травматизма, страховка и помощь, как мера предупреждения травм, виды страховки и помощи.
- Состояние спортивной гимнастики в России и мире: история развития гимнастики, успехи советских и российских гимнастов на международной арене, основные тенденции в развитии спортивной гимнастики.
- Развитие волевых и нравственных качеств спортсмена: правила поведения в коллективе, роль спорта в развитии эстетических, нравственных, умственных, трудовых способностей человека; преодоление трудностей при занятиях спортом.
- Принципы и методы управления спортивной формой, планирование и контроль тренировочных нагрузок, принципы питания в спортивной гимнастике.
- Использование технических средств для совершенствования спортивных элементов

### **Общая физическая подготовка**

#### **Элементы легкой атлетики**

Кроссовый бег, бег с изменением темпа и с ускорениями (до 100 м). Бег на скорость 30-40 м с высокого старта. Бег на 300-500 м. Челночный бег. Прыжки в длину с места, с разбега.

#### **Плавание**

Плавание всеми стилями на различные дистанции. Прыжки в воду с вышки.

#### **Подвижные игры**

Игры: волейбол, баскетбол.

## **Специальная физическая подготовка**

### **Упражнения для мышц плечевого пояса и рук**

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) - отжимания в упоре лежа с отягощением (2-4 кг);
2. Отжимания в стойке на руках на брусьях, гимнастической скамейке, стоялках.
3. Лазанье по канату без помощи ног (3 м). То же в виси углом;
4. Из вися в/ж - переворот силой в упор медленное опускание («сползание») в вис;
5. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам - выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.
6. Лежа на полу - поднимание штанги, гантелей (не более 25% от собственного веса);
7. Из стойки штанга внизу - поднимание штанги (не более 20% от собственного веса) вверх прямыми руками, не сгибая ноги;
8. Параллельные брусья (стоялки) - отжимание с плеч в упоре стоя согнувшись (тазобедренный угол не более 90°);
9. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу - поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх - опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу - дугами вперед руки вверх;
10. Подтягивание в виси на перекладине, в/ж.
11. Серия стоек махом на низких параллельных брусьях.
12. Отжимания в упоре на параллельных брусьях.

### **Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер**

1. Лежа на спине на коне или возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх (голова прямо, между руками) - поднимание туловища на 15-20° выше горизонтали;
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;
3. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений - с удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более);
4. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);
5. Из вися углом на гимнастической стенке - поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;
6. Лежа на коне или возвышении на спине, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками - поднимание ног на 15-20° выше горизонтали;
7. Высокий угол в упоре на бревне продольно на время;
8. То же на брусьях, помосте - на время.
9. Лежа на мате - быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали - сгибание до полной «складки»;
10. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° - перекаты боком вправо-влево;
11. Горизонтальный вис спереди ноги врозь на жерди;
12. Вис прогнувшись на н/ж;

### **Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер**

1. Лежа на животе, на коне или возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх - поднимание туловища до горизонтали;
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;
3. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);

4. Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более);
5. Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх - удержание горизонтального положения с прямой спиной на время;
6. На н/ж: горизонтальный вис сзади ноги врозь, ноги вместе;
7. То же махом ногами из вися сзади;
8. Удержание вися сзади прогнувшись на н/ж.
9. Наклоны вперед со штангой на плечах.

### **Упражнения для тренировки общей прыгучести.**

Подскоки вверх толчком с двух.

2. То же с отягощением 2-4 кг.
3. Многоскоки на одной ноге через скамейку с продвижением вперед.
4. То же со сменой ног.
5. Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх.
6. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад.
7. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»).
8. В стойке на носках на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.
9. Прыжки со скакалкой.
10. Двойные прыжки со скакалкой.

### **Упражнения для развития специальной прыгучести**

1. Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста для в/у);
2. То же с продвижением назад;
3. С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120-150 см);
4. То же с поворотом кругом на спину;
5. Прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см);
6. Прыжки с рук на ноги (курбет) в отскок;
7. Два прыжка на месте - третьим сальто назад в группировке;
8. То же с места;
9. Сальто назад в группировке с места на возвышение (20-30 см);
10. Два подскока на месте - третьим сальто вперед в группировке;
11. Два темповых сальто назад с места;
12. Серия из 3-5 переворотов назад;
13. Рондат - серия темповых сальто назад;
14. Серия из 3-5 переворотов вперед с двух на две и сальто вперед;
15. Стоя на рейке гимнастической стенки с партнером на плечах - поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.

### **Упражнения для улучшения техники разбега**

1. Опираясь на стену на расстоянии шага, бег на месте с высоким подниманием бедра.
2. Бег с высокого старта с ускорением (20-30 м).
3. То же с наскоком на мостик и отталкиванием, длина разбега – индивидуальная.
4. Бег с преодолением сопротивления зафиксированного сзади резинового жгута (бинта).
5. Бег с высоким подниманием бедра на полужестком мате, по воде, по песку.

### **Комплексные упражнения**

1. Акробатическая дорожка: 3 сальто вперед подряд (2 подхода).
2. Н/ж. Из упора 5 отмахов в стойку (2 подхода).
3. Стоялки. Упор углом – «спичаг» ноги вместе – опускание согнувшись в упор ноги врозь вне – спичаг ноги врозь – медленное опускание через горизонтальный упор ноги врозь (с помощью).
4. Бревно или высокая опора. Из стойки боком медленные круговые перемахи левой, правой вперед - в сторону – назад через опору, корпус прямо (3-4 раза каждой).

## **Техническая подготовка**

### **1. Брусья разной высоты**

#### **1.1. Средняя перекладина, упражнения в лямках**

- обороты вперед, назад;
- размахивания хлестом вперед в стойку, хлестом назад в стойку;
- серия оборотов назад не касаясь, в стойку;
- серия поставить – выдать в стойку;
- серия Штальдеров вперед, назад;
- подъем разгибом, отмах в стойку, спад в вис;
- обороты назад, вперед на выносливость, на скорость;
- выполнение серий элементов на выносливость.

#### **1.2. Нижняя жердь**

- подъем разгибом – полуотмах – спад в вис углом;
- обороты назад не касаясь в стойку;
- поставить – выбить;
- оборот назад не касаясь с поворотом на  $360^\circ$  в стойку на руках;
- отмах в стойку – поставить ноги, согнувшись перелет ноги врозь в вис на в/ж;
- наскок ноги врозь через н/ж без опоры руками в вис на в/ж;
- наскок прыжком в стойку на руках на н/ж сгибаясь – разгибаясь с поворотом на  $180^\circ$  в стойку;
- наскок прыжком в стойку на руках на н/ж сгибаясь – разгибаясь с поворотом на  $360^\circ$  в стойку;
- наскок в стойку на руках на н/ж прямым телом с поворотом на  $360^\circ$  в стойке;

#### **1.3. Верхняя жердь**

- обороты назад, вперед;
- санжировка поочередным, одновременным перехватом рук;
- келлеровский поворот, оборот вперед с поворотом на  $180^\circ$  плечом вперед;
- оборот назад с поворотом на  $360^\circ$ ;
- большим махом назад из хвата снизу – сальто вперед в вис;
- перелет Ткачева;
- соскок бланш назад, вперед;
- соскок двойное сальто назад в группировке;
- соскок двойное сальто назад согнувшись;
- соскок двойное сальто вперед;
- соскок бланш назад с поворотом на  $360^\circ$ ,  $540^\circ$ ;
- большим махом вперед поворот на  $180^\circ$  сальто вперед ноги врозь (Делчев), или большим махом вперед – сальто назад прогнувшись или согнувшись с поворотом на  $180^\circ$  (Гингер), также с большого оборота с опорой на одну руку;
- из упора спереди внутри на н/ж – оборот назад не касаясь через стойку с перелетом в вис на в/ж (Шапошникова), или с поворотом на  $180^\circ$  в полете в вис на в/ж;
- большим махом вперед двойное сальто назад в группировке с поворотом на  $360^\circ$  в 1м или во 2м сальто;



- перелет с верхней жерди на нижнюю «Белль»;
- перелет с верхней жерди на нижнюю «Пак».

## **2. Опорный прыжок**

### **2.1. Прыжок переворот вперед сальто**

- переворот сальто – вперед в группировке;
- переворот сальто – вперед в группировке с поворотом на 180°;
- переворот вперед - сальто вперед согнувшись;
- переворот вперед - сальто вперед согнувшись с поворотом на 180°, 360°, 540°;
- переворот вперед – сальто вперед прогнувшись;
- переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180°, 360°, 540°;

### **2.2. Прыжки «цукахары»**

- «Цукахары» в группировке,
- «Цукахары» в группировке с поворотом на 180°;
- «Цукахары» в группировке с поворотом на 360°,
- «Цукахары» согнувшись,
- «Цукахары» прогнувшись,
- «Цукахары» прогнувшись с поворотом на 180°, 360°, 540°; 720°.

### **2.3. Рондатовые прыжки**

- рондат фляк - сальто назад в группировке;
- рондат фляк - сальто назад в группировке с поворотом на 180°, 360°, 540°; 720°;
- рондат фляк - сальто назад прогнувшись;
- рондат фляк - сальто назад прогнувшись с поворотом на 180°, 360°, 540°; 720°;
- рондат фляк с поворотом на 180° – сальто вперед в группировке;
- рондат фляк с поворотом на 180° – сальто вперед в группировке с поворотом на 180°;
- рондат фляк с поворотом на 180° – поворот на 180° и сальто назад в группировке;
- рондат фляк с поворотом на 180° – сальто вперед в группировке с поворотом на 360°;
- рондат фляк с поворотом на 180° – сальто вперед согнувшись с поворотом на 180°;
- рондат фляк с поворотом на 180° – поворот на 180° – сальто назад согнувшись;
- рондат фляк с поворотом на 180° – сальто вперед согнувшись с поворотом на 360°;
- рондат фляк с поворотом на 180° – сальто вперед прогнувшись;
- рондат фляк с поворотом на 180° – сальто вперед прогнувшись с поворотом на 180°;
- рондат фляк с поворотом на 180° – сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360°;

## **3. Бревно**

### **3.1. Наскоки**

- кувырок вперед;
- кувырок вперед («спичаг»);
- фляк вперед на две ноги;
- переворот вперед с двух на одну;
- сальто вперед в группировке;
- сальто вперед согнувшись;
- рондат фляк;
- рондат бланш;
- рондат винт;

- прыжок погнувшись в горизонтальный упор, также прыжком, силой, или махом в стойку продольно или поперечно – с опусканием в горизонтальный упор или в упор углом или (Диомидовский поворот) в упор сзади, также с поворотом на 180°;
- прыжком, силой, или махом в стойку на руках продольно или поперечно поворот на 360° – с опусканием в горизонтальный упор или в упор согнувшись или (Диомидовский поворот) в упор сзади;
- стойка силой продольно – медленный переворот вперед на две ноги;
- лицом к середине бревна – разбег переворот вперед с опорой руками о мостик в упор сидя сзади или – с поворотом 90° в сед на правом или левом бедре;
- лицом к середине бревна – переворот вперед не касаясь (маховое сальто) в упор сзади или с поворотом 90° в сед на правом или левом бедре;

### **3.2. Повороты**

- поворот на 360° на одной ноге, маховая нога свободна ниже горизонтали;
- поворот на 540° на одной ноге, маховая нога свободна ниже горизонтали;
- поворот на 360° на одной ноге, бедро маховой ноги не ниже горизонтали (положение назад вверх);
- поворот на 540° на одной ноге, бедро маховой ноги не ниже горизонтали (положение назад вверх);
- поворот на 180° (Иллюзион) с опусканием и подниманием туловища через вертикальный шпагат не касаясь маховой ногой бревна;
- поворот на 360° (Иллюзион) с опусканием и подниманием туловища через вертикальный шпагат не касаясь маховой ногой бревна;
- поворот на 720° в приседе на одной ноге;
- поворот на 720° на одной ноге, маховая нога свободна ниже горизонтали;
- поворот на 360° на одной ноге, пятка маховой ноги на уровне горизонтали;
- поворот на 540° на одной ноге, пятка маховой ноги на уровне горизонтали;
- поворот на 360° на одной ноге с удержанием передней ноги рукой в шпагате;
- поворот на 540° в приседе на одной ноге;
- поворот на 1080° на одной ноге маховая нога свободна ниже горизонтали.

### **3.3. Прыжки**

- прыжок шагом в шпагат;
- толчком двух ног прыжок в шпагат с двух ног;
- прыжок со сменой ног в шпагат;
- прыжок со сменой ног в шпагат в кольцо;
- прыжок перекидной;
- прыжок перекидной на 180°; - прыжок или подскок согнув одну ногу и выпрямив другую поперек бревна или продольно;
- прыжок со сменой ног с поворотом на 180°;
- прыжок со сменой ног в шпагат с поворотом на 180°;
- прыжок в кольцо двумя ногами, голова откинута.

### **3.4. Акробатические элементы**

- темповой переворот вперед;
- фляк назад;
- сальто назад;
- бланш по одной (назад);
- бланш назад прогнувшись на две ноги и с поворотом на 360°;

- сальто вперед в группировке;
- сальто вперед согнувшись;
- сальто с поворотом на 180°;
- маховое сальто боком – приземление поперек бревна или продольно на одну или две ноги;
- маховое сальто вперед, приземление на одну или две ноги;
- рондат;
- прыжок назад (фляк) с поворотом на 180° в переворот вперед с приземлением на две ноги;
- твист в группировке (отталкивание назад с поворотом на 180°, сальто вперед).

### **3.5. Соскоки**

- Бланш вперед;
- бланш вперед с поворотом на 360°, 540°, 720°;
- двойное сальто вперед;
- двойное сальто назад в группировке;
- двойное сальто назад согнувшись;
- бланш назад с поворотом на 360°, 540°, 720°, 900°, 1080°.

### **4. Акробатика, вольные упражнения**

- сальто вперед в группировке;
- два сальто вперед подряд;
- темповые перевороты вперед;
- переворот вперед – фляк вперед;
- фляк вперед – сальто вперед;
- переворот вперед – бланш вперед;
- переворот вперед – бланш вперед с поворотом на 180°, 360°, 540°, 720°;
- рондат – серия фляков назад;
- рондат фляк;
- темповое фляк сальто назад;
- рондат фляк бланш;
- рондат фляк бланш назад с поворотом на 180°, 360°, 540°, 720°, 900°;
- рондат фляк бланш назад с поворотом на 540° в темпе сальто вперед;
- сальто вперед в переход в рондат – фляк – сальто;
- рондат – фляк – двойное сальто назад;
- двойной твист в группировке, также с поворотом на 180°;
- двойное сальто назад в группировке или согнувшись с поворотом на 360°;
- двойное сальто назад прогнувшись.

### **5. Хореографическая подготовка**

#### **5.1. Классический танец**

#### **5.2. Партерная хореография**

#### **5.3. Народный, современный и историко-бытовой танец**

**15. Учебно-тематический план приведен в приложении № 4 к Программе.**

### **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.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта учитывается учреждением при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в сборную команду субъекта РФ по виду спорта «спортивная гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки**

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут со страховочными матами	штук	1
2.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
3.	Дорожка акробатическая	комплект	1
4.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
5.	Канат для лазания (диаметром 30 мм)	штук	2
6.	Магnezия	кг	Из расчета 0,2 кг на человека
7.	Магnezница	штук	6
8.	Маты поролоновые (200х300х40 см)	штук	2
9.	Мостик гимнастический	штук	6
10.	Музыкальный центр	штук	1
11.	Палка гимнастическая	штук	10
13.	Подставка для страховки	штук	2
14.	Поролон для страховочных ям	кг	Из расчета 40 кг на 1 м объема страховочной ямы
15.	Скакалка гимнастическая	штук	20
16.	Скамейка гимнастическая	штук	8
17.	Стенка гимнастическая	штук	6
18.	Бревно гимнастическое	штук	1
19.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
20.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
21.	Брусья гимнастические женские	штук	2
22.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
23.	Дорожка для разбега	комплект	1

24.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
25.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
26.	Мат гимнастический	штук	50

### Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Женский купальник для выступлений на соревнованиях	штук	На обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Накладки наладонные женские	пар	На обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Носки	пар	На обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	1

6.	Тапки для зала	пар	На обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Футболка	штук	На обучающемся	-	-	2	1	3	1	3	1
8.	Чешки гимнастические	пар	На обучающемся	-	-	2	1	2	1	2	1

### 17. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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, установленным профессиональным стандартом «Тренер - преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

## **Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.**

### **Информационно-методические условия реализации Программы:**

Министерство спорта Российской Федерации, ФГБУ «Федеральный центр спортивной подготовки олимпийского резерва». Методические рекомендации Е.В.Федотова Москва, 2022. Разработка и утверждение единых подходов к научно-методическому обеспечению подготовки спортивного резерва и спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации.

### **Список литературных источников.**

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М. ФиС, 2004 г.
2. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М. ФиС, 2003 г.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М. ФиС, 1983 г.
4. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. – М. ФиС, 1974 г.
5. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. Киев. Здоров, я, 1986 г.
6. Гавердовский Ю. К. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика. Ежегодник, - М. Сов. Спорт, 1989 г.
7. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. – М. Terra-спорт, 2002 г.
8. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. – М. ФиС, 1987г.
9. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. – М. ФиС, 1986 г.
10. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. – М. ФиС, 1981 г.
11. Евсеев С.П. Тренажеры в гимнастике. - М. ФиС, 1992 г.
12. Коренберг В.Б. Внимание деталям! – М. ФиС, 1972 г.
13. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике. – М. ФиС, 1970г.
14. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М. ФиС, 1989 г.
15. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев. Олимпийская литература, 1999 г.
16. Спортивная гимнастика. Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. – М. ФиС, 1979 г.
17. Сучилин Н.Г. Гимнаст в воздухе (соскоки прогрессирующей сложности). – М. ФиС, 1978 г.
18. Теория спорта. Учебник. Под ред. В.Н. Платонова. – Киев. Высшая школа, 1987 г.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

Приложение № 1  
к 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					
		4,5-6	6-8	8-14	14-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-15		5-8		2-4	
1.	Общая физическая подготовка	102	80	73	38	25	34
2.	Специальная физическая подготовка	52	114	197	234	300	367
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	15	75	150	297
4.	Техническая подготовка	154	208	383	515	658	832
5.	Тактическая подготовка	-	-	-	10	12	18
6.	Теоретическая подготовка	2	6	20	10	15	17
7.	Психологическая подготовка	2	8	10	9	11	15



8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-		12	10	9	15
9.	Инструкторская практика	-		-	10	14	17
10.	Судейская практика	-		-	9	11	17
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	6	8	6	16
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	12	8	10	19
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>

Приложение № 2  
к 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
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к	В течение года

		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
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
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года

	достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"><li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li><li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li><li>- правомерное поведение болельщиков;</li><li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li></ul>	
--	------------------------------------	--	--

Приложение № 3  
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
Этап начальной подготовки	<p>Антидопинговая политика и ее реализация:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для обучающихся;</li> <li>- всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика;</li> <li>- антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля;</li> <li>- руководство для спортсменов;</li> <li>- всемирная и национальная антидопинговая программа, нарушение антидопинговых правил и санкций;</li> <li>- принципы олимпийского движения, морально-этические аспекты применения допинга.</li> </ul>	Ежегодно не реже 1 раза в год	Лекционные занятия, просмотр учебных видеофильмов, проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами, семинар
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>Общие основы фармакологического обеспечения в спорте:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы управления работоспособностью спортсмена;</li> <li>- характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике;</li> <li>- фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям.</li> <li>- Организация онлайн-обучения антидопингового обеспечения тренировочного процесса тренеров-преподавателей и спортсменов на</li> </ul>	Ежегодно не реже 1 раза в год	Лекционные занятия, индивидуальные консультации спортивного врача, диспансерные исследования, проведение профилактических лечебных, восстановительные мероприятия, проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами, семинар, систематическая диспансеризация спортсменов.

	официальном сайте РУСАДА, получение сертификатов		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<p>Профилактика применения допинга среди спортсменов:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- характеристика допинговых средств и методов;</li> <li>- международные стандарты для списка запрещённых средств и методов;</li> <li>- международные стандарты для терапевтического использования запрещённых субстанций;</li> <li>- негативное влияние запрещённых веществ и методов на здоровье;</li> <li>- процедура допинг-контроля;</li> <li>- процесс управления результатом.</li> </ul> <p>- Организация онлайн-обучения антидопингового обеспечения тренировочного процесса тренеров-преподавателей и спортсменов на официальном сайте РУСАДА, получение сертификатов</p>	Ежегодно не реже 1 раза в год	<p>Лекционные занятия, индивидуальные консультации спортивного врача, диспансерные исследования, проведение профилактических лечебных, восстановительные мероприятия, проведение разъяснительной работы по применению фармакологических средств спортсменами, семинар, дискуссия по применению фармакологических средств в спорте, систематическая диспансеризация спортсменов.</p>

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

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	$\approx 120/180$		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.



	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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	$\approx 120$	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	$\approx 120$	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия;

			дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--