

ПРИНЯТО

административно-тренерским советом
МАУ «СШ №1 г. Белогорск»

24.03.2023г. №04



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ

«СШ №1 г. Белогорск»

С.О. Лукьянчук

2023г. № 49

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

(этап начальной подготовки,

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации))

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа №1 города Белогорск» (далее – учреждение). Перечень спортивных дисциплин по виду спорта «спортивная гимнастика»: командные соревнования, многоборье, вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина, разновысокие брусья, бревно.

Спортивная подготовка по Программе осуществляется на этапах:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочном (этапе спортивной специализации).

2. Целями Программы являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 9.11.2022 № 953 (далее – ФССП);
- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- рост спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. 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 спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	1-2	7	6	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5-10

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.2.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

5.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Учреждение направляет обучающегося 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.

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки	НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
	Недельная нагрузка в часах						
	6	8	12	14	14	18	18
	Максимальная продолжительность одного занятия в часах						
	2	2	3	3	3	3	3
	Наполняемость (человек)						
	10-20		5-10				
	Возраст зачисления						
	7ю–6д	7ю–6д	9ю–7д	9ю–7д	9ю–7д	9ю–7д	9ю–7д
	соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса						
	Час	Час	Час	Час	Час	Час	Час
ОФП	84	83	82	94	94	46	46
СФП	47	91	168	197	197	234	234
Участие в соревнованиях	6	13	20	22	22	75	75
Техническая	160	208	318	371	371	515	515
Тактическая	2	3	4	5	5	10	10
Теоретическая	2	3	4	5	5	10	10
Психологическая	2	3	4	5	5	10	10
Инструкторская практика	-	-	6	7	7	9	9
Судейская практика	-	-	6	7	7	9	9
Контрольные мероприятия (тести- рование и контроль)	3	4	4	5	5	6	6
Медицинские, медико- биологические	3	4	4	5	5	6	6
Восстановительные мероприятия	3	4	4	5	5	6	6
Общее количество часов в год	312	416	624	728	728	936	936
Объем соревновательной деятельно- сти (виды соревнований)	Участие в соревнованиях, согласно календарного плана						
контрольные	1	1	2	2	2	3	3
основные	1	1	2	2	2	2	2
Медицинское обследование	1 раз в 12 месяцев						
Всего недель	52						

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды подготовки	НП-1		НП-2		Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5	
	Недельная нагрузка в часах													
	6		8		12		14		14		18		18	
	Максимальная продолжительность одного занятия в часах													
	2		2		3		3		3		3		3	
	Наполняемость (человек)													
	5-10				5-10									
	Возраст зачисления													
	7ю – 6д		7ю – 6д		9ю – 7д		9ю – 7д		9ю – 7д		9ю – 7д		9ю – 7д	
	соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса													
	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час
ОФП	27	84	20	83	13	82	13	94	13	94	5	46	5	46
СФП	15	47	22	91	27	168	27	197	27	197	25	234	25	234
Участие в соревнованиях	2	6	3	13	3	20	3	22	3	22	8	75	8	75
Техническая	51	160	50	208	51	318	51	371	51	371	55	515	55	515
Теоретическая Тактическая Психологическая	2	6	2	9	2	12	2	15	2	15	3	30	3	30
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	2	12	2	14	2	14	2	18	2	18
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	9	3	12	2	12	2	15	2	15	2	18	2	18
Общее количество часов в год	312		416		624		728		728		936		936	
Объем соревновательной деятельности (виды соревнований)	Участие в соревнованиях, согласно календарного плана													
контрольные	1		1		2		2		2		3		3	
основные	1		1		2		2		2		2		2	
Медицинское обследование	1 раз в 12 месяцев													
Всего недель	52													

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в учреждении, реализующее Программу, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов,

предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Учебно-тренировочные занятия	Осуществление профориентационной деятельности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: – формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); – осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	в течение года
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; – формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	в течение года
	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	в течение года
3.	Патриотическое воспитание		

3.1.	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	в течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	в течение года
3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России ¹	к 23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		к 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		4 ноября – День народного единства	
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
3.5.	Формирование патриотизма	Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Развитие творческого мышления на учебно-тренировочных занятиях	развитие изобретательности и логического мышления	в течение года
		развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи	
		развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в период проведения тренировочных занятий (в том числе в спортивных соревнованиях).	
		развития навыка рефлексии (осознания своих внутренних психических процессов и состояний)	
5	Нравственное воспитание		
5.1.	Воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке, честности, справедливости, ответственности, настойчивости, воли, дисциплинированности через систему учебно-тренировочных занятий	в течение года
		Проведение бесед с обучающимися, направленных на соблюдение этических норм поведения в спорте	

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

План направлен на решение следующих задач:

1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;

2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

3) раскрытие перед занимающимися молодыми людьми спортивной гимнастикой тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

4) формирование у занимающихся спортивной гимнастикой молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения (год подготовки)	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	Этап начальной подготовки	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. Юный спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан иметь общие представления о допинге и его вреде для здоровья спортсмена, о существовании и особенностях деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
2.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	Этап начальной подготовки	
3.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности по шашкам (беседа)	Этап начальной подготовки	
4.	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в других видах физкультурной и спортивной деятельности (беседа)	Этап начальной подготовки	
5.	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	Этап начальной подготовки	
6.	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
7.	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
8.	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	Этап начальной подготовки и учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
9.	Гигиена спортсмена (викторина)	Этап учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
10.	Антидопинговая викторина (викторина)	Этап учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
11.	Формирование критического отношения к допингу (беседа)	Этап учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
12.	Организации, осуществляющие борьбу с применением допинга в спорте (беседа)	Этап учебно-тренировочный (спортивной специализации)	
13.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Этап учебно-тренировочный (спортивной специализации)	

9. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

План инструкторской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Формируемые умения	Количество часов в год	
	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении. 2. Составить конспект и провести разминку в группе. 3. Определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по команде. 4. Провести подготовку команды к соревнованиям.	6-7	10

План инструкторской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Формируемые умения	Количество часов в год	
	учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
1. Вести протокол соревнований. 2. Участвовать в судействе соревнований совместно с тренером-преподавателем. 3. Осуществлять судейство соревнований самостоятельно. 4. Участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата. 5. секретариата. 6. Судить игры в качестве судьи в поле.	6-7	9

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Средства и мероприятия	Сроки реализации
Медико-биологические	
- рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям. - физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани	В течение всего периода реализации программы
Педагогические	
- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образова-	

ниях; - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня.	
Психологические	
- аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена

III. Система контроля

11. 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:

11.1. 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.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "спортивная гимнастика" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "спортивная гимнастика";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не

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

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта "спортивная гимнастика" и включают.

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	5	-	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.2.	Вис "углом" на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.3.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6

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

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,5	4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя но-	см	не менее	

	гами		140	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 27	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	-	без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее 5	-
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее -	3
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее 5	-
2.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении "высокий угол"	количество раз	не менее -	10
2.7.	Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	количество раз	не менее 5	5
2.8.	Упор "углом" на гимнастических стоянках. Фиксация положения.	с	не менее 10	10
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее 10	10
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее 40	40
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее 5	5
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

IV. Рабочая программа

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (девушки и юноши).

Этап начальной подготовки (девушки)

Этап обучения	1,2 этап - начальной подготовки
Срок обучения на этапе	2 года
Задачи этапа	- Выявление и развитие задатков и способностей обучающихся. - Всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья. - Обучение начальным основам техники гимнастических движений. - Воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортивной гимнастикой. - Воспитание морально-волевых качеств: трудолюбия, товарищества, дисциплинированности.
Осваиваемые предметные области и учебные предметы	1. «Теория и методика физической культуры и спорта»: 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и спортивной гимнастики»; 2. «Общая физическая и специальная физическая подготовка»; 2.1. «Общая физическая и специальная физическая подготовка»; 3. «Избранный вид спорта – спортивная гимнастика»: 3.1. «Гимнастическое многоборье»; 3.2. «Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика»; 3.3. «Контрольно-переводные испытания»; 4. «Акробатическая подготовка» 5. «Самостоятельная работа»

Теория и методика физической культуры и спорта и спортивной гимнастики

Гигиена и закаливание. Режим дня при занятиях физической культурой. Правила личной гигиены – поддержание чистоты тела, содержание в порядке спортивного костюма. Навыки систематического контроля за состоянием мест занятий. Закаливание, его сущность, значение для здоровья и спортивных результатов. Закаливание естественными факторами природы (солнце, воздух, вода), закаливание в процессе занятий гимнастикой.

Правила поведения в гимнастическом зале и пользования гимнастическими снарядами. Требования к обучающимся в гимнастическом зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Переноска и укладка матов.

Меры предупреждения спортивного травматизма. Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травм.

Терминология гимнастических упражнений. Основные термины изучаемых упражнений.

Общая физическая и специальная физическая подготовка

Легкая атлетика. Ходьба с изменением темпа. Ходьба в чередовании с бегом, прыжками, преодолением препятствий. Ходьба выпадами. Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 метров). Бег на скорость (20 метров) с высокого старта. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 0,5 до 1,0 км).

Прыжки в длину с места.

Подвижные игры. Различные эстафеты с элементами бега, переноской предметов, преодолением препятствий. Упрощенный баскетбол (вместо корзины мяч бросается одному из игроков, стоящему в квадрате 2х2 м).

Строевые упражнения. Стойки «смирно» и «вольно», повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения. Передвижения – обычным шагом, по кругу, по диагонали. Ходьба и бег (различные варианты).

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

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

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

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

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

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

ной нагрузки (включая в равной степени все три оси вращения – поперечную, продольную, переднезаднюю – в оба направления движения).

Гимнастическое многоборье (девушки)

Раздел подготовки	Содержание
Опорный прыжок	С разбега толчком о мостик наскок в упор присев на горку матов (высота 1 метр) – соскок прогнувшись. С разбега толчком о мостик наскок в упор присев на горку матов (высота 105 см) – соскок прогнувшись с поворотом на 360°.
Брусья разной высоты	Висы (размахивания). Вис хватом за верхнюю жердь. Вис разным хватом. Вис за весом. Вис лежа. Вис сзади. Вис углом. Вис согнувшись ноги вне. Упоры на верхнюю жердь и нижнюю жердь Упор. Упор верхом. Упор сзади. Упор присев. Упор стоя согнувшись ноги врозь. Упор согнувшись. Упор углом. Обороты вперед и назад в упоре на нижнюю жердь Махи дугой. Из упора. Из упора стоя ноги врозь на нижнюю жердь в соскок. То же с поворотом на 180°. Перемахи (отмахи). Из упора на нижнюю жердь махом правой (левой) перемах согнув ноги. То же двумя ногами. Отмах назад в упор присев. То же в упоре стоя согнувшись ноги врозь. Соскоки. Из упора мах назад – соскок прогнувшись. То же с поворотом на 180°. Из упора на нижнюю жердь мах дугой. То же с поворотом на 180°. Из упора стоя на нижнюю жердь мах дугой. То же с поворотом на 180°.
Бревно	Наскоки на бревно. В упор. В упор, одна нога в сторону на носок. В упор присев. В упор стоя ноги врозь. В сед на бедре. Прыжки: толчком двумя со сменой ног. Толчком двумя прогнувшись. Подбивной. Шагом. Шаги польки. Галоп. Повороты: на 180 градусов на двух ногах. Махом одной плечом вперед и назад. В приседе на 180 градусов плечом вперед. В приседе на 90 градусов плечом назад. Кувырки (перекаты). Стойка на лопатках. Кувырки вперед: в сед ноги врозь из выпада; из приседа; из упора присев в присед. То же в упор присев. Кувырки назад: из положения лежа на спине. Из седа в упор стоя на коленях. То же в упор присев. Статические положения: Равновесия – поперек, продольно. Ног в сторону. То же с захватом за пятку. Стойки – на голове. На руках (обозначить). Шпагаты – левый, правый, прямой. Простые статические положения – разнообразные седы, упоры, выпады. Соскоки: Прогнувшись. Сгибая ноги вперед. Сгибая ноги назад. Ноги врозь. Переворот боком с конца бревна. То же с поворотом на 90 градусов.

Хореографическая подготовка (девушки)

Элементы классического танца (у опоры)	Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140—150°). Переход из I п. во II, из I п. в III. Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья. Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре. Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком. Полуприседы (деми плие) по I, II, III п.; приседы (гран плие) по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре. Батман тандюсэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. отдельно (по 4 раза, Затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону). То же из III п. Батман тандюдэмпль. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандюсэмпль. Батман тандюжэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандюсэмпль. Батман тандюжэтэпуанте. Гран батман жэтэ - высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандюсэмпль.
Движения свободной пластики	Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах. Наклоны назад, наклоны назад с демиплие.

	Прямая волна вперед лицом к опоре. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.
Партерная хореография	Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола. В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног. В седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя. В седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя. То же поочередно правой, левой стопой. То же, но в положении лежа на спине. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотное), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (и.п.). То же с другой ноги. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине. В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассе). То же, но в упорах на предплечьях. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись. Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом. То же, но упражнения выполняются в седе прямые ноги вперед, в стороны. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга.левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону. В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед). Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы. То же, но в положении лежа на спине. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассе), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии). Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье. В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.
Элементы историко-бытового и современного танца	Приставные, переменные шаги. Шаги галопа вперед, в сторону, назад. Шаги польки вперед, в сторону, назад. Равновесия, повороты, прыжки. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад.

	Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.
Хореографические упражнения на бревне	Ходьба на всей стопе с носка с продвижением вперед, назад; шаги галопа, польки. Демиплие, гран плие, батман тандю, гран батман жэтэ. Равновесия на двух ногах на полупальцах, на одной, другая вперед, в сторону, назад. Повороты. Повороты на двух ногах на 180° на конце, середине бревна.

Акробатическая подготовка (девушки)

Прыжки: со скакалкой, прыжки в длину с места, прыжки в высоту, с возвышенности. - вверх – руки вверх и группировка; с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки из основной стойки на живот на поролоновые маты. Тоже с поворотом на 180 и 360 градусов. Прыжки назад руки вверх в темпе 5-6 прыжков, на спину на поролоновые маты, то же с поворотом на 180 и 360 градусов. Кувырки: - вперед в группировке, согнувшись, длинный, прыжком; - назад в группировке, согнувшись, ноги врозь. Перевороты: - боком с места, с разбега, с прыжка; - мост из положения «лежа», «стоя»; - вперед медленный на две, на одну, со сменой ног, с последовательной работой руками; - вперед с поворотом – «фрондат» с места, с прыжка, с разбега; - назад медленный с одной ноги, с двух. Подъем разгибом с головы из упора присев, тоже с прыжка. Полупереворот назад «курбет» со стойки на полу, тоже на мостике. Статические положения: - упор присев, стоя согнувшись, лежа; - стойка на лопатках, на голове, на руках, махом одной и толчком другой; - шпагаты – правой вперед, левой вперед, прямой; - равновесия (различные разновидности).	
---	--

Гимнастическое многоборье (юноши)

Раздел подготовки	Содержание
Конь-махи	Основные исходные и конечные положения – упоры. Спереди. Сзади. Ноги врозь. На ручках. На теле коня. На одной ручке. На теле и ручке. Продольно и поперек. Размахивания. В упоре ноги врозь. В упоре. В упоре сзади. Перемахи: - одноименные из упора ноги врозь вперед и назад. Из упора. - разноименные из упора ноги врозь назад и вперед. Из упора. Круги одной ногой и соединения одноименных перемахов. Круг правой. Круг правой влево. Круг правой назад из упора сзади. Перемах правой. Круги двумя. На «грибке». На «козле». В упоре продольно и поперек.
Кольца	Элементы, выполняемые махом вперед. Размахивание (на махе вперед тело выше горизонтали). Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Подъем в висе на согнутых руках. Элементы, выполняемые махом назад. Размахивание (на махе назад тело выше горизонтали). Статические силовые упражнения. Вис углом. Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Статические элементы, силовые перемещения: - из вися. Подъем в вис на согнутых руках. Вис согнувшись, сгибая руки. - из упора, упора углом, упора углом вне. Опускание вперед согнувшись в вис согнувшись. Соскоки: - движением вперед. Махом вперед. - движением назад. Махом назад.
Опорный прыжок	Вспомогательные прыжки. Вскок в упор присев на кубы и соскок прогнувшись. Ноги врозь через кубы. Согнув ноги. Прыжок вверх, с прямыми ногами, приземление в упор присев на кубы. (высота кубов 60 см).
Брусья параллельные	Элементы, выполняемые махом вперед. Размахивание в упоре. В упоре тело на махе вперед выше горизонтали. На предплечьях. Из упора на предплечьях

	подъем в сед ноги врозь. То же в упор. Элементы, выполняемые махом назад. Размахивание в упоре на предплечьях. В упоре (тело на махе назад выше плеч). Из упора стойка на плечах. Стойка на плечах – кувырок вперед в сед ноги врозь. Статические элементы, силовые перемещения: - седы ноги врозь. - упоры продольно. Поперек. Смешанные на предплечьях на согнутых руках. Углом. - висы согнувшись. Углом. - стойки на плечах. На плечах из упора углом согнувшись, сгибая руки. Элементы других структурных групп: - перемахи с наскока на концах жердей и из упора одной ногой вперед. Одной ногой назад. Двумя в упор сидя ноги врозь. В упор. Соскоки: - махом вперед прогнувшись. То же с поворотом кругом. - махом назад прогнувшись. То же с поворотом кругом. - со стойки на лопатках, боком.
Перекладина	Упоры: спереди. Висы: вис, вис разным хватом, вис сзади, вис обратным хватом, вис согнувшись, вис углом. Размахивания: - бросками Обороты: - в упоре. Перевороты толчком одной махом другой в упор. В упор силой. Элементы других структурных групп: - отмахи в упоре вперед. То же назад. - перемахи в упоре правой (левой) в упор верхом. Согнув ноги в упор сзади. Боком в упор сзади. - перехват в упоре. В упор хватом снизу. На махе назад хватом снизу одновременный перехват в хват сверху. На махе вперед и назад поочередно правой, левой в вис разным хватом. Соскоки: - из упора верхом перемахом ноги – боком поворотом. Углом назад. - из упора махом вперед из упора сзади. Махом назад. Махом назад с поворотом кругом. Согнув ноги. Дугой. Дугой с поворотом (перекладина низкая). - махом назад углом из упора сзади.

Акробатическая подготовка (юноши)

Прыжки. Вверх, руки вверх и группировка. С поворотом на 180° и 360°. В длину с места. На живот на поролоновые маты. То же с поворотом на 180°. С разбега темповой подскок на одной («вальсет»). Назад, руки вверх в темпе 5-6 прыжков. На спину на поролоновые маты. То же с поворотом на 180°. Перекаты. Вперед со стойки на лопатках. На руках в упор присев. Назад со стойки на руках. На груди в упор лежа. Кувырки: вперед в группировке, согнувшись, длинный; назад: в группировке, в упор присев, в упор стоя на коленях. Перевороты. Боком: с места, с прыжка, с поворотом на 90°, с поворотом кругом (рондат) с места, с разбега. Вперед: медленный с согнутых рук, то же с опорой головой, медленный на две. Назад: мост из положения лежа, стоя, медленный переворот с двух ног. Подъем разгибом со стойки на голове. Статические положения: - упоры: присев, согнувшись, лежа, спереди и сзади, согнувшись на лопатках. Группировка (лежа на спине). - стойки: на лопатках, на голове, на груди. - шпагаты: на правую, на левую, прямой. Другие структурные группы. Равновесие на одной ноге («Ласточка»). Перемахи: согнув ноги из упора лежа спереди, в упор лежа сзади, боком в упор лежа сзади, то же с поворотом кругом. Круги одной ногой. Из упора присев на одной ноге, другая в сторону. Стойка силой на голове из упора присев. Из упора стоя согнувшись.

Тренировочный этап

Этап обучения	1.2 этап – тренировочный этап
Срок обучения на этапе	Период базовой подготовки (1-2 год обучения) Период спортивной специализации (3-5 годы обучения)
Задачи этапа	В период 1-2 годов обучения по Программе: - Всесторонняя физическая подготовка.

	- Развитие физических и двигательных специальных качеств - Обучение основам техники гимнастических движений и обучение сложным элементам и соединениям - Воспитание волевых качеств (смелости и решительности, умения самостоятельно работать и соревноваться). В период 3-5 годов обучения по Программе: - Развитие физических качеств на базе повышения общей физической подготовленности. - Освоение сложных элементов и соединений, связанных с комбинированными вращениями. - Воспитание морально-волевых качеств (трудолюбия, честности, товарищества, дисциплинированности).
Осваиваемые предметные области и учебные предметы	1. «Теория и методика физической культуры и спорта»: 1.1. «Теория и методика физической культуры и спорта и спортивной гимнастики»; 2. «Общая физическая и специальная физическая подготовка»; 2.1. «Общая физическая и специальная физическая подготовка»; 3. «Избранный вид спорта – спортивная гимнастика»: 3.1. «Гимнастическое многоборье»; 3.2. «Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика»; 3.3. «Контрольно-переводные испытания»; 4. «Акробатическая подготовка» 5. «Самостоятельная работа»

Теория и методика физической культуры и спорта и спортивной гимнастики

Содержание материала для групп 1-2 года обучения:

Меры предупреждения спортивного травматизма. Причины травматизма. Значение соблюдения правил организации занятий и поведения в гимнастическом зале, дисциплины и взаимопомощи в процессе занятий для предупреждения травматизма. Страховка и самостраховка при выполнении гимнастических упражнений. Правила установки снарядов и проверка их исправности.

Врачебный контроль. Значение врачебного контроля при занятиях гимнастикой. Объективные данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия. Содержание и значение самоконтроля.

Правила, организация, проведение и судейство соревнований. Значение соревнований по спортивной гимнастике. Основные виды соревнований. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Организация и проведение соревнований. Оборудование места проведения соревнований. Медицинское обслуживание участников. Правила и обязанности участников соревнований. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности. Методика оценки качества выполнения гимнастических упражнений. Разбор типичных ошибок в выполнении упражнений. Требования к составлению произвольных упражнений.

Терминология гимнастических упражнений. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы и правила образования терминов. Термины сложных гимнастических упражнений.

Терминология гимнастических упражнений. Основные термины изучаемых упражнений.

Содержание материала для групп 3-5 годов обучения:

Единая всероссийская спортивная классификация: Спортивные звания и разряды. Возрастные требования. Ранг соревнований. Условия и порядок присвоения спортивных званий и разрядов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях гимнастикой. Методы врачебного контроля: пульсометрия. Кардиография. Спирометрия и др. Показания и противопоказания к занятиям спортивной гимнастикой. Понятие о «спортивной форме». Утомление и переутомление. Восстановительные мероприятия: гигиенические. Психологические, медико-биологические. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля гимнаста. Основы спортивного массажа. Приемы спортивного массажа. Массаж перед тренировкой, соревнованием, после тренировки. Приемы самомассажа.

Взаимосвязь двигательной функции и функции внутренних органов. Соотношение рабочих фаз и интервалов отдыха в тренировочном занятии. Вработываемость и утомляемость. Оценка нагрузки при тренировочном занятии. Задачи и принципы тренировки. Всесторонняя тренировка – основа спортивных достижений гимнастов. Физическая, техническая, психологическая, тактическая подготовка и их взаимосвязь. Методика обучения гимнастическим упражнениям.

Общая, специальная и специально-двигательная подготовка гимнастов. Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств спортсмена. Характеристика средств. Обеспечивающих повышение уровня развития физических качеств на разных этапах подготовки.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила вида спорта спортивная гимнастика, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта; федеральный стандарт спортивной подготовки по спортивной гимнастике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние).

Общая физическая подготовка

Год обучения	Содержание
1-2 год	Легкая атлетика. Ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы с бегом, прыжками. Ходьба выпадами, скрестными шагами. Бег с изменением темпа и ускорениями. Бег на скорость – 20-40 м (с высокого старта). Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой (от 1 до 2 км). Прыжки в длину с места и с разбега. Плавание спортивными способами. Плавание 25-50 м без учета времени. Прыжки в воду со стартовой тумбочки. Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастики.
3-5 год	Легкая атлетика. Бег на 60 – 100м. Бег на скорость (30-60м). Бег с заданной частотой шагов на 30-60м. Бег по разметкам. Бег с заданной скоростью. Прыжки в длину и в высоту с места и разбега. Плавание. На 25-50 м без учета времени на 25 м на время. Прыжки с трамплина. Подвижные и спортивные игры. Игры типа эстафет с бегом, прыжками, преодолением препятствий, лазанием, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.

Специальная физическая подготовка

Год обучения	Содержание
1-2 год	Силовая и скоростно-силовая подготовка. Упражнения для рук и плечевого пояса (различные варианты с отягощениями и без). Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре – быстро на возможно большее количество раз и медленно с остановками по ходу движения (в изотоническом режиме). Упражнения для туловища: наклоны, повороты и вращения туловища из различных исходных положений. То же с отягощениями. Поднимание ног на гимнастической стенке без и с отягощениями. Упражнения для ног. Приседания, выпады, взмахи, удержание без отягощения и с отягощениями. Прыжки. Со скакалками. Прыжки сериями. Прыжки на возвышение. То же с отягощением. Упражнения для всего тела. Упражнения на ощущение правильной осанки. Переползание через препятствие (бревно, конь, брус). Лазание с помощью ног по стенке, наклонно поставленной скамейке, канату. Упражнения в равновесии. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну (высота 0,5 м). Ходьба по набивным мячам. Сохранение равновесия на одном набивном мяче. Упражнения для развития гибкости. Наклоны вперед из стойки, из седа ноги вместе и ноги врозь. Мост из положения лежа, стоя. Шпагаты: правый, левый, прямой. Выкрут в плечевых суставах из виса стоя сзади на гимнастической стенке (широким хватом). Вис сзади на перекладине –

	провисание книзу, стремясь достать ногами пол.
3-5 год	Упражнения в лазании. Лазание по лестнице, канату, шесту с помощью и без помощи ног. То же на время. Лазание по канату медленно. Медленное опускание в висе на руках с широким перехватом руками. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: поднимание, опускание и круговые движения руками в различных направлениях с отягощением. Движения прямыми руками с преодолением сопротивления амортизатора. Потягивание в висе в быстром темпе. Подтягивание с остановками по ходу движения и сохранением пауз по 3-4 сек. (3-4 остановки в процессе подтягивания). То же при опускании вниз. Подтягивание с отягощением (медленно). Отжимание в упоре в быстром темпе. То же с остановками по ходу движения. Выкруты в плечевых суставах с гимнастической палкой и в висе стоя на рейке гимнастической стенки, низкой перекладине. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса стоя, лежа и сидя. Чередование напряжений с расслаблениями мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища: наклоны, повороты, вращения туловища стоя, ноги врозь (с отягощением, с амортизатором). Упражнения для ног: поднимание и взмахи ногами, стоя у гимнастической стенки. То же с отягощением или преодолением сопротивления резинового бинта. Полуприседания и приседания с грузом. Шпагат, опираясь ногой на возвышенность. Прямой шпагат с поворотом вправо, влево. Чередование напряжения и расслабления мышц ног. Упражнения для всего тела: упражнения на ощущение правильной осанки. Упражнения на расслабление мышц рук, туловища, ног стоя, сидя, лежа. Чередование в напряжении и расслаблении отдельных мышц и всех мышц тела.

Гимнастическое многоборье (девушки)

Раздел подготовки	Содержание
1-2 год обучения	
Опорный прыжок	Вспомогательные прыжки: кувырок вперед прыжком на горку матов. Сальто вперед в группировке (в яму). Переворот с поворотом до толчка руками. Боком через горку матов. То же через коня толчком с двух мостиков. То же с толчком с одного мостика.
Брусья разной высоты	Подъемы. Разгибом: на нижнюю жердь с разбега. То же из виса углом. Вперед на нижнюю жердь с толчком ногами. Из виса углом. После спада назад из упора сзади. Обороты. Вперед: На нижней жерди в упоре. То же, но в упоре сзади. В упоре присев на нижней жерди. Назад: в упоре на нижней жерди. Оборот назад не касаясь в вис. Махи дугой. Из упора стоя ноги врозь на нижней жерди с поворотом в вис. Перемахи, отмахи. Назад в упор присев. То же в упор стоя согнувшись ноги врозь. Соскоки. Из упора на верхней жерди соскок дугой. То же с поворотом кругом. Из упора стоя согнувшись на верхней жерди соскок дугой. То же с поворотом кругом.
Бревно	Наскоки на бревно. В середине бревна с прямого разбега: перемах согнув ноги в упор сзади. На конец бревна: Кувырок вперед в стойку на лопатках. То же в присед. Прыжки. Шагом. Шагом сгибая и разгибая ногу. Со сменой прямых ног впереди. Толчком двумя с двойной сменой ног. Толчком двумя ноги врозь. Повороты: - в верхней стойке: на одной на 270°, нога сзади. То же спереди. То же нога прямая. То же нога согнутая. Эти же повороты на 360°; - в приседе: на 360° плечом вперед. Кувырки: - вперед: в сед, ноги врозь из выпада. Из приседа. Из упора присев в присед. То же в упор присев; - назад: из приседа, из стойки в упор присев. Статические положения. Стойки: на руках толчком двумя. Махом одной,

	толчком другой. Перевороты. Вперед: медленный на одну ногу, то же со сменой ног с опорой на одну руку. Назад: медленный с одной ноги, то же со сменой ног, в стойку на руках (держат), через одну руку. Боком: через две руки, с поворотом на 90° в выпад, то же в присед, с опорой одной руки, то же в стойку. Соскоки. Темповой переворот с конца бревна. Сальто назад в группировке. Сальто вперед в группировке. Маховое сальто. Сальто боком. Сальто вперед согнувшись толчком двумя. То же одной ногой.
3-5 год обучения	
Опорный прыжок	Вспомогательные прыжки. С разбега сальто вперед прямым телом в поролоновую яму. То же через горку матов. Перевороты вперед: Переворотом вперед с одного мостика (высота коня 120 см). То же с поворотом на 180°, 360°, 540°. Переворотом вперед сгибаясь – разгибаясь. То же с поворотом на 180° и 360°. С поворотом на 180° до и после толчка руками. Переворот с поворотом до толчка руками: поворот кругом в первой фазе и на 360° во второй фазе. Поворот на 360° в первой фазе полета и переворот вперед. «Цукахара» в группировке. «Цукахара» согнувшись.
Брусья разной высоты	Подъем вперед на нижнюю жердь или верхнюю жердь с перемахом ноги врозь назад в висе. Подъем разгибом на верхнюю жердь из виса. На нижней жерди с поворотом на 180° и 360° в вис на верхней жерди. Подъем махом назад из виса на верхней жерди в упор на нижней жерди. То же в стойку на руках. Обороты. Вперед: в упоре без опоры руками. В упоре ноги врозь вне. Назад: в упоре сзади. В упоре сзади ноги врозь вне на нижней жерди. То же на верхней жерди. В упоре ноги врозь вне в стойку на руках. Оборот назад не касаясь в стойку на руках. Большой оборот назад на верхней жерди. Оборот в упоре присев. То же согнувшись. Махи дугой. Мах дугой из упора ноги врозь вне. Из упора стоя ноги врозь на верхней жерди лицом к нижней жерди мах дугой с поворотом кругом в вис на нижней жерди. Большим махом вперед поворот кругом в стойку на руках Сальто, перелеты. Из виса на верхней жерди спиной к нижней жерди – мах назад и перелет ноги врозь в вис на нижней жерди. Стойки на руках. Махом назад на нижней жерди. То же с поворотом кругом. То же с поворотом на 360°. После подъема разгибом. После оборота (вперед, назад). В стойке на руках поворот кругом в упор (упор ноги врозь вне). Соскоки. Из виса на верхней жерди спиной к нижней жерди махом вперед сальто назад в группировке. То же прямым телом. Из виса на верхней жерди спиной к нижней жерди большим махом вперед двойное сальто назад в группировке. Из упора стоя согнувшись – дуга- сальто вперед в группировке.
Бревно	Наскоки на бревно: - в середине бревна с прямого разбега в прямой шпагат. Перемах согнув ноги в высокий угол. Перемах согнувшись в упор сзади. То же в высокий угол. В стойку на руках. - с косого разбега кувырком вперед в присед. В стойку на плече. Махом одной, толчком другой с поворотом кругом в стойку на одной ноге. То же в выпад. - на конец бревна махом одной и толчком другой на одну ногу. Кувырок вперед в присед. Сальто вперед в группировке. Маховое сальто. Прыжки: - Кольцом одной. Шагом сгибая ногу сзади. Толчком двумя прыжок в полшпагате. Перекидной. Шагом со сменой ног (близко к шпагату). Со сменой ног впереди с поворотом кругом. Серия из двух – трех различных прыжков. Махом одной, толчком другой широкий боковой прыжок. Повороты: - в верхней стойке два поворота на 360°, выполненные подряд. На 540° на одной ноге. На 180° на одной ноге с захватом маховой ноги. На 180° прыжком толчком двумя ногами.

	- в приседе на 360° плечом вперед. То же на 540°. На 360° плечом назад. - в стойке на руках на 180°, 360°, 540°. Кувьрки: - со стойки на руках. Без опоры руками. В стойку на руках Статические положения: - равновесия: ногу назад с захватом за носок. Горизонтальное равновесие. - стойки: на руках толчком двумя. На руках переворотом назад (держать). Силой из различных упоров. То же из шпагата поперек и продольно. Перевороты: - вперед: до касания ногой бревна и возвращения в исходное положение. Продольно на одну ногу. Темповые перевороты. - назад: медленный переворот назад в стойку на руках и опускание в и.п. С последовательной опорой руками. Из седа. Через одну руку. Фляк толчком двумя. В стойку на руках и поворот в стойке. Фляк махом одной и толчком другой. Высокий фляк («Меникелли») после переворота назад. Фляк через одну руку. Сальто: - вперед: в группировке толчком двумя. Маховое. - назад: в группировке. Темповое. Соскоки: - сальто назад прогнувшись с конца бревна. Сальто вперед с поворотом кругом. Сальто вперед согнувшись толчком двумя. Маховое сальто с поворотом на 180° и 360°. Сальто вперед в группировке после переворота вперед. После рондата: сальто назад в группировке, назад прогнувшись, то же с поворотом на 180°, 360°.
--	--

Хореографическая подготовка (девушки)

Элементы классического танца	Изучение IV и V свободных позиций ног, I, II выворотных. Упражнения у опоры. Демиплие, гран плие с движениями руками по основным позициям рук. Различные сочетания батман тандю и батман жэтэ, выполнение движений в различном ритмическом сочетании. Освоение батман фраппэ, батман фондю, рон де жамб пар терр, батман тандюжэтэпуантэ, положение рессэ, батман дэвлоппэ, гран батман жэтэрасэ, гран батман жэтэруанте. Растяжки в положении лицом в опоре: свободная нога в сторону, к опоре, нога вперед, то же в сочетании с полуприседами, наклонами вперед. Подготовительные упражнения для освоения поворотов - деми плие на одной, другая в сторону, подъем на полупальцы опорной одновременно выпрямляя опорную и сгибая свободную в положение пассэ. Освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры - лицом к опоре. Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями. Упражнения на середине. Различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки. Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами. Элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, демиплие, гран плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением. Поворот с наклоном туловища вперед («солнышко»). Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, перекидной прыжок, прыжок шагом в аттитюде, прыжок шагом кольцом, перекидной прыжок. Выполнение серии прыжков с поворотом. Прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в «шпагаты». Прыжки шагом с поворотом.
Свободная пластика и движения в стиле модерн	Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные). Взмахи руками в стороны-кверху. Волны туловищем вперед из различных и.п. лицом к опоре, боком к опоре. Волны в стороны лицом к опоре. Обратная волна туловищем. Целостные волны, целостные взмахи. С расслаблением переход в упор на колене, в падение вправо, влево, в сед на

Партерная хореография	пятку. Лежа на спине, ноги вверх демиплие, гран плие. Лежа на спине рассэ выворотное-невыворотное. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками. Сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки оттянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна Нога впереди вдоль туловища, другая сверху, с захватом одной рукой стопы. Сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади, Положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней стороной голени, вернуться в и. п. Положить голень на пол наружной частью голени (выворотно), то же левой. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая невыворотно. В положении лежа на боку рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола. Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии). В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед. Сед одна нога вперед (выворотно), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотно). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотном положении. Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс). В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы. В положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя (флекс), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая-разгибая ногу (через рассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п. То же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с упором на предплечье, в седе на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колене, другая согнута в сторону, мах рабочей ногой вперед (колено к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад. Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой. То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки. В упоре присев одна согнута, другая прямая в сторону. Махи прямой ногой в сторону. Лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой. То же, но с упором ладонью (рука прямая). В седе ноги врозь, поднять одну ногу вперед в сторону, опустить в и.п. То же другой. Сед ноги врозь, руки к плечам. Согнуть ногу вперед, достать локтем разноименной руки голень ноги, вернуться в и.п. Сед на бедре одной, другую в сторону невыворотно. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотно, вернуться в и.п. Сед на бедре, одноименная нога согнута в выворотном положении и лежит на полу, другая согнута невыворотно. По дуге разогнуть доги вперед в стороны (сед ноги врозь с опорой руками сзади). Сгибая ноги, перейти в сед на другое бедро. Веерообразные движения ногами. Сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в и.п. То же, но без опоры руками о пол, руки вперед. Лежа на спине ноги вверх. Движения ногами в стороны - вместе. То же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в и.п. Лежа на спине ноги вместе, раскрыть ноги в поперечный шпагат до пола; одновременно поднять туловище в вертикальное положение, соединяя ноги вместе сзади перекатом через живот и грудь лечь на живот, руки вверх. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед). Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п. Лежа на животе поднять одну назад пяткой вверх, то же с другой.
-----------------------	--

	То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться. Лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо. Лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и прогнуться, покачивание вперед-назад. Лежа на животе согнуть выворотню одну ногу (пассэ), то же с Другой. То же, но сгибать в выворотное положение одновременно обе ноги. То же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову назад, руки назад (с сильным прогибом). Лежа на животе, согнутые ноги лежат на полу (бедра в стороны, голень и бедро под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад - смотреть на пятки ног). То же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад. То же, но руки вверх (в случае затруднения - с помощью партнера), удерживать положение 4-8 счетов. Лежа на животе с упором на предплечья: махи согнутой ногой назад (кольцом), махи прямой ногой назад, то же, что предыдущее упражнение, но с одновременным махом разноименной рукой. Лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх-назад (кольцо двумя). Лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны): поднять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину, поднять, опустить в и.п. То же другой. Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быстрые скрестные махи ногами. В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.
Историко-бытовой и народный танец	Ча-ча-ча, мамбо. Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону. Танцевальные шаги в стиле диско, джайв, рок-н-ролла.
Джазовый танец	Освоение основных позиций рук джазового танца. Наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы параллельно). Изолированные движения плечами: вверх-вниз - поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной. Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу. То же тазом. Восьмерка тазом. Батман тандю вперед в сторону, назад, крестом. Батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом. Гран батман жэтэ с согнутой ногой вперед, назад, в сторону, крестом. Гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами. Основные джазовые шаги: на всей стопе, на полупальцах, с движением таза, па-де-буре в стороны. Танцевальные соединения на 32, 64 счета.
Равновесия, повороты, прыжки	Равновесия нога вперед, с удержанием руками. Равновесия нога в сторону с удержанием одноименной рукой. Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад. Повороты: шэнэ в быстром темпе; Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассэ на 360, 540°. Поворот махом ноги вперед, назад. То же в равновесие на всей стопе. Повороты махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа- Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземлением на одну, другая назад, вперед, в сторону). Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока. Прыжок шагом с разбега. Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360°. Прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180, 360°. «Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди. То же с падением в упор лежа. Прыжки махом ноги с поворотом кругом.
Хореографические упражнения	Выполнение элементов классического танца на месте, на середине бревна. Различные сочетания из ранее пройденных элементов. Повороты на 180, 360°, свободная нога в положении пассэ (невыворотню или

на бревне	выворотню). Повороты махом ноги вперед с поворотом кругом. То же с падением в положение лежа. Повороты махом ногой назад. Прыжки толчком двух ног по классическим позициям (невыворотным). Вертикальные прыжки, прыжки согнув ноги, «казачок», прыжки ноги врозь, шагом. Движения руками по классическим позициям, движения со свободной пластикой (волны руками, туловищем, упражнения на расслабление (из стойки на высоких полупальцах переход в упор присев). Сочетания элементов хореографии с акробатическими движениями.
-----------	--

Акробатическая подготовка (девушки)

1-2 год	Прыжки вверх с поворотом на 540° и 720°. Вперед из основной стойки на живот на поролоновые маты с поворотом на 540°. Назад на спину на поролоновые маты с поворотом на 540 градусов. Кувырки: вперед прыжком, без опоры руками, через препятствие. Назад в стойку на руках. Перевороты: вперед темповой на одну, две, с опорой на голову. Назад – фляк. То же толчком одной и махом другой. Фляк после рондата. То же после колеса. То же с курбета. Назад с поворотом – фляк с поворотом кругом в сед. Подъем разгибом с головы с поворотом кругом в упор лежа. Сальто. Назад: в группировке, на батуте, с батута в яму. В группировке после рондата, то же с фляка. На акробатической дорожке. Вперед: в группировке с мостика, в яму, на батуте. Маховое. Маховое с поворотом Статические положения: стойка силой согнувшись ноги врозь на полу. Шпагаты с опорой одной ногой на возвышенность.
3-5 год	Прыжки вверх с поворотом на 900°. Кувырки: вперед прыжком прогнувшись. Прыжком с одной ноги. Назад в стойку через прямые руки. То же с поворотом кругом в стойке. Перевороты. Вперед: с двух на две. Серия переворотов с двух на две. Темповой с поворотом на 360°. Назад: Фляк с шпагат. Фляк после сальто назад. То же после махового сальто с поворотом кругом. То же после темпового сальто. Фляк с поворотом на 360°. Подъем разгибом с головы с поворотом на 360°. То же в упор стоя согнувшись. То же в сед или сед ноги врозь. Сальто. Назад: темповое. Прогнувшись. Сгибаясь-разгибаясь. Прямое с поворотом кругом. То же с поворотом на 360°, 540°. Вперед: в группировке с разбега. То же после переворота вперед на две. То же прямым телом. В группировке с поворотом кругом. То же согнувшись. Твист в группировке. Твист согнувшись. Сальто вперед в группировке в переход. Статические положения: - упор – упор ноги врозь вне, высокий угол. - стойка – силой согнувшись ноги врозь. То же из упора ноги врозь вне. То же из шпагата.

Гимнастическое многоборье (юноши)

Раздел подготовки	Содержание
1-2 год обучения	
Конь/махи	Размахивания: в упоре ноги врозь на одной ручке. В упоре вне одной. В упоре верхом на одной ручке. Перемахи: - одноименные: с поворотом кругом из упора на теле и ручке. На ручках. То же из упоров сзади на тех же частях коня. - разноименные: из упора сзади. Скрещения: из упора правой скрещение влево (прямое). Из упора правой скрещение вправо (обратное). То же из упора правой вне. Из упора правой скрещение влево на теле и ручке коня (прямое). То же, но обратное. Круги одной ногой и соединения одноименных перемахов. - со скрещением: круг правой влево – назад из упора сзади. Из упора сзади перемаховой назад, скрещение вправо (обратное). Из упора правая на теле, левая на правой ручке круг правой. Из этого же и.п. круг левой вправо. Круг правой влево – назад из упора сзади левая на ручке, правая на теле.

	- с поворотами и переходами: из упора на ручках и на теле и ручке круг правой с поворотом кругом. То же в упор верхом на ручке. Круг правой с поворотом кругом из упора сзади на ручках и на теле и ручке коня. Из упора левая на теле, правая на ручке круг правой с поворотом кругом в упор сзади на ручках. То же в упор верхом на ручке. То же из упора сзади в упор. (Все перечисленные упражнения выполняются в обе стороны как правой, так и левой ногой). - Перемахи двумя ногами. Перемах прогнувшись с поворотом кругом на «грибке», на козле, коне без ручек, на коне с ручками, на ручках, на теле и ручке, на теле коня. Из упора сзади на теле и ручке коня перемах назад с поворотом в упор поперек. То же обратно. То же на ручках. - Круги двумя ногами: на ручках. На теле и ручке. На теле коня поперек (без ручек). - с переходом: переход в соскок углом или боком. - с поворотами и переходами: выход в соскок. Вход в соскок. То же через одну ручку. - прогнувшись с поворотом кругом: круг прогнувшись на «грибке». - прогнувшись с поворотом на 360 градусов: круг прогнувшись с поворотом на 360 градусов на «грибке».
Кольца	Элементы, выполняемые махом вперед. Оборот назад в группировке в висе. Из упора вис. Выкрут вперед согнувшись. Переворот в упор. Элементы, выполняемые махом назад. Выкрут вперед прогнувшись. Подъем в упор. Статические силовые элементы. Упор углом. Горизонтальный вис сзади. Упор углом ноги врозь вне. Стойка на руках. Статические элементы, силовые перемещения. - из виса: подъем в упор. Вкрут. Вис согнувшись прямыми руками. - из виса согнувшись: горизонтальный вис сзади. - из упора, упора углом, упора углом вне: опускание вперед прогнувшись в вис прогнувшись. Оборот назад в упор. Упор углом ноги врозь вне. Оборот вперед согнувшись в упор. Стойка на руках согнувшись, сгибая руки. - из горизонтального виса сзади: вис прогнувшись. Другие структуры. - движения разгибом: Подъем назад в упор. Подъем разгибом. - выкрут назад: из виса согнувшись. Из виса. - движения со стойки: переворот вперед. Соскоки. - движением вперед: сальто назад прогнувшись. То же с поворотом на 180° и 360°. - махом назад: махом назад прогнувшись в доскок. - из виса согнувшись: выкрутом назад. То же с поворотом кругом. Дугой. Дугой с поворотом кругом. - из упора ноги врозь оборотом назад.
Опорный прыжок	Вспомогательные прыжки. - ноги врозь. - согнув ноги. - переворот вперед. - с предварительными поворотами до опоры руками. - переворот боком. Переворот вперед (высота 110 см). Переворот вперед (высота 115 см).
Параллельные брусья	Элементы, выполняемые махом вперед. - размахивание: в упоре на руках. В висе согнувшись. В висе углом. Со стойки на руках. - из упора на предплечьях подъем: в упор углом. - из упора на руках подъем: в упор. В упор углом. - из упора в поворот: кругом в упоре. В упор на руки. Элементы, выполняемые махом назад: размахивание в упоре на руках Стойка на плечах. - из упора на предплечьях подъем: в стойку на плечах, в стойку на руках. - из упора на руках подъем: в упор. В стойку на плечах. С перемахом ноги в упор. То же ноги врозь в упор углом. - из упора на руках кувырок вперед: прогнувшись. С поворотом кругом в упор на руках. - из упора: отодвиг в упор на руках. Стойка на руках. Статические элементы, силовые перемещения. - упоры: на руках согнувшись. Углом (высокий). Ноги врозь вне. - стойки: на уках. - повороты в стойке на руках: кругом плечом вперед. - стойка на плечах из упора углом: Согнувшись, сгибая руки. Прогнувшись, сгибая руки. - стойка на руках: из упора углом: согнувшись прямыми руками. Согнувшись, сгибая руки. Другие структуры.

	- вис углом: на махе назад из упора на руках. - спад: из упора махом вперед в упор на руках. То же в вис согнувшись. То же в упор согнувшись. - отодвиг из упора махом назад в упор на руках. - подъем разгибом в упор: из виса согнувшись. Из упора согнувшись. - сальто над жердями: с наскока в упор на руки. Из упора на руки. Из упора в упор. - перемахи с наскока на концах жердей и из упора: ноги врозь в упор. Ноги врозь в упор на согнутые руки. - Соскоки. - махом вперед: с поворотом на 360°. Сальто назад в группировке. - махом назад: с поворотом на 360°. Прогнувшись с поворотом кругом. - со стойки: боком, прогнувшись, с поворотом кругом. - со стойки продольно на одной жерди: переворот вперед. Переворот вперед с поворотом кругом.
Перекладина	Упоры: упор углом. Упор углом вне. Упор стоя согнувшись. Упор стоя согнувшись ноги врозь. - размахивания: изгибами. В висе согнувшись. В висе сзади. В висе разным хватом и хватом снизу. В висе обратным хватом. Элементы, выполняемые махом вперед - подъемы: вперед. Переворотом в упор. Подъем вперед с поворотом кругом в упор. - повороты: кругом в вис разным хватом. Кругом в вис из виса разным хватом. На махе вперед и назад. Элементы, выполняемые махом назад. - подъемы из виса хватом сверху: в упор. - подъем из виса хватом снизу, в разном или обратном хвате в упор с перемахом в хват сверху. Повороты в висе разным хватом, хватом снизу или сверху кругом. Обороты. - вперед: верхом. В упор хватом снизу. В упоре с перехватом рук в хват снизу. В упоре сзади в вис сзади. В упоре стоя согнувшись ноги врозь. В упоре ноги врозь вне. - назад: верхом. В упоре. В упоре стоя согнувшись ноги врозь. Большие бороты: вперед. Назад. Другие структуры. Отмахи: упоре (вперед, назад). В вис. В стойку (хватом снизу и сверху). Из упора сзади вперед в вис сзади. - перемахи в упоре: правой, левой в упор верхом. Согнув ноги в упор сзади. Боком в упор сзади. Согнувшись в упор сзади. Ноги врозь вне. - перехваты: в упоре в упор хватом снизу. На махе назад хватом снизу одновременный перехват в хват сверху. На махе вперед и назад поочередно правой, левой в вис разным хватом. Отмах в вис и перехват в хват скрестно. Движения разгибом. Подъем разгибом с разбега. Подъем разгибом в упор из размахивания хватом сверху. То же хватом снизу. Подъем назад в упор сзади. Движения дугой. Из упора. Из упора присев. Из упора с поворотом кругом в вис разным хватом. Соскоки. - из упора: махом вперед. Махом назад. Махом назад с поворотом кругом. Дугой с поворотом кругом. То же с поворотом на 360°. - со стойки: переворот вперед. Ноги врозь. Переворот вперед с поворотом кругом. - махом назад: прогнувшись. Прогнувшись с поворотом кругом. То же на 360°. Махом вперед сальто назад в группировке.
3-5 год обучения	
Конь/махи	Упоры. Поперек на одной ручке лицом наружу внутрь. Скрещения: прямое скрещение с поворотом кругом из упора ноги врозь на ручках. То же на теле и ручке. Обратное скрещение с переходом из упора ноги врозь на одной ручке. Перемахи двумя ногами: из упора стоя левая на теле, правая обратным хватом на ручке перемах прогнувшись вправо в упор на ручках. То же в упор на теле и ручке. Круги двумя ногами: в упоре поперек на теле коня. На теле и ручке коня в сторону ручек. «Деласал». То же на теле. - с переходом: прямой переход из упора сзади на ручках. То же из упора сзади на теле и ручке коня. - с поворотами и переходами: из упора сзади на ручках выход в одноименную сторону (плечом назад). То же из упора сзади на теле и ручке. Из упора на ручках выход. То же из упора на теле и ручке (вход). Из упора на ручках выход в упор сзади на ручке и соскок углом назад. То же, нов упор на ручках. Выход – вход. То

	же, но плечом назад. - прогнувшись с поворотами кругом: из упора сзади на теле и ручке через упор поперек (немецкий круг). То же с прыжка. На ручках (чешский). На теле и ручке (через упор поперек на ручке). То же круги в соскок прогнувшись. - прогнувшись с поворотом на 360°: на ручках (русский). То же на теле и ручках. То же на теле коня.
Кольца	Элементы, выполняемые махом вперед: подъем в упор. Подъем в упор углом. Переворот в упор через прямые руки. Переворот в упор углом вне. Переворот в стойку на руках. Большой оборот назад. Элементы. Выполняемые махом назад. Высокий выкрут прогнувшись. Подъем в упор углом вне. Из упора отмах в вис. Из упора стойка на руках. Большой оборот вперед. Подъем в стойку на руках. Переворот в упор «Хонма». Статические, силовые элементы. Горизонтальный упор на согнутых руках. Горизонтальный вис спереди с согнутой ногой. Упор руки в стороны. - из виса: вис прогнувшись, сгибая руки. Переворот в упор. Переворот в упор углом. То же, но в упор углом вне. Вкрут в вис прогнувшись. Вис прогнувшись прямыми руками. - из виса сзади: горизонтальный вис сзади. - из упора: оборот вперед согнувшись в горизонтальный упор на согнутых руках. Стойка на руках согнувшись прямыми руками. Оборот назад прогнувшись в упор. Стойка на руках прогнувшись, сгибая руки. Опускание медленное из упора через упор руки в стороны в вис сзади. - из горизонтального виса сзади: упор углом вне. Опускание прогнувшись в вис прогнувшись. Горизонтальный вис сзади. Опускание через прямые руки. - из упора руки в стороны или упора руки в стороны с поворотом на 90 градусов: опускание вперед согнувшись в вис прогнувшись. Опускание в вис сзади. Подъем в упор. Другие структуры. - движение разгибом: подъем разгибом в упор углом. Подъем назад в упор углом вне. - высокий выкрут назад. - движение со стойки: переворот вперед с прямыми руками. Махом вис. Соскоки. - движением вперед: сальто согнувшись. Сальто сгибаясь-разгибаясь. Переворот ноги врозь с поворотом на 540 градусов. Переворот ноги врозь с высоким вылетом. Двойное сальто назад в группировке. - движением назад: сальто вперед согнувшись с поворотом кругом. - из виса согнувшись: дугой с поворотом на 360 градусов. Ноги врозь вперед с поворотом кругом - из упора: оборотом назад ноги врозь с поворотом кругом.
Опорный прыжок	Ноги врозь: толчком о ближнюю часть коня. То же о дальнюю часть коня. Назад толчком о дальнюю часть коня с поворотом на 180 градусов. Согнув ноги: толчком о ближнюю часть коня. Толчком о ближнюю часть коня с последующим полетом углом. Согнувшись: Толчком о дальнюю часть коня. Толчком о дальнюю часть коня с поворотом на 180 градусов. Переворотом вперед: толчком о дальнюю часть коня. То же с поворотом на 180 градусов. То же с поворотом на 360 градусов. Сгибаясь и разгибаясь. Переворот вперед – полтора сальто вперед в группировке. С поворотом до опоры руками: переворот боком. То же с поворотом на 360 градусов. «Цукахара» в группировке.
Параллельные брусья	Элементы, выполняемые махом вперед. - из упора на руках подъем: в упор с поворотом кругом. - кувырок: в стойку на плечах. - из упора с поворотом: кругом в упор (45 градусов). В стойку на руках. В стойку на руках с поворотом на 360 градусов (Диамидовский). - из упора: сальто назад в упор. - из упора на руках подъем: в упор и сальто вперед в упор на руки. В упор и сальто вперед в упор. В стойку на руках. С поворотом кругом в упор. - из упора: поворот кругом в упор. Перемах ноги врозь назад. Прогнувшись поворот кругом в упор («заножка»). Стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед. Статические элементы, сложные перемещения. - упоры: ноги врозь внаена одной жерди. Горизонтальный на локте. - висы: на руках на одной жерди: продольно, поперек. Повороты. - в стойке на руках: кругом плечом назад. - в упоре углом: на 90 градусов, одна рука обратным хватом. Стойка на руках. - из упора углом: прогнувшись, сгибая руки. - из других положений: прогнувшись, сгибая руки из горизонтального упора на

	локте. Другие структуры. - вис углом: на махе назад из упора. - отодвиг: со стойки на руках. - упор углом: из виса согнувшись. Из упора согнувшись. - подъем дугой с наскока и из упора: в упор на руки с поворотом кругом. В упор. - подъем дугой назад: в упор на руки. В упор. В стойку на плечах - сальто над жердями: из упора в вис. С поворотом кругом в упор на руки. С наскока на концах жердей в стойку на руках. - перемахи с наскока на концах жердей: ноги врозь в упор углом. Углом в упор. Согнувшись с поворотом кругом. Согнувшись через две жерди с поворотом кругом. - из положения стоя перед жердями: согнув ноги в упор углом. Боком с поворотом в упор. Углом с поворотом на 90 градусов. (Предножка) в упор углом. Согнувшись в упор углом. Прогнувшись в упор согнувшись с перемахом через две жерди. - круги в упоре: круг двумя на концах жердей. - наскоки: из виса стоя в упор. С разбега в упор на руках с поворотом кругом. Соскоки. - махом вперед: сальто назад согнувшись. Сальто назад прогнувшись. То же с поворотом кругом. - махом назад: сальто вперед. Сальто вперед с поворотом кругом. - перемахом: двумя. Двумя с поворотом кругом.
Перекладина	Размахивания: полумахом с прямыми руками. Элементы, выполняемые махом вперед. - подъемы: переворотом в упор стоя: согнувшись ноги врозь, ноги врозь вне. Двумя в вис сзади. Двумя с выкрутом в вис обратным хватом. Из виса сзади вперед с поворотом кругом в вис. Из виса сзади в упор сзади. - повороты: на 360 градусов в вис разным хватом. Кругом из виса сзади. Из виса сзади на 360 градусов. Элементы, выполняемые махом назад. - подъем из виса хватом сверху: в упор ноги врозь вне. В упор стоя согнувшись ноги врозь. В упор стоя согнувшись. - подъемы из виса хватом снизу, в разном или обратном хвате: с перемахом согнувшись в упор сзади. С перемахом ноги врозь в упор сзади. С перемахом углом в вис. Вход ноги врозь вне. В упор из виса в обратном хвате. В стойку на руках Сперемахом ноги врозь в вис сзади. С перемахом боком в вис сзади. Повороты. - в висе разным хватом, хватом снизу или сверху: на 360 градусов. - в висе сзади: кругом в вис. Обороты. - вперед: в упоре стоя согнувшись. В упоре углом в вис сзади и выкрут. Ноги врозь вне с перемахом в стойку. - назад: в упоре ноги врозь вне. В стойку на руках. С поворотом кругом в вис разным хватом. В упор стоя согнувшись. С перемахом ноги врозь вне. Из упора ноги врозь вне в стойку на руках. - в висе сзади: вперед. - перевороты: с полумаха в стойку на руках. То же с поворотом кругом. В упор с перемахом в упор ноги врозь вне. - большие обороты: с поворотом кругом. Назад в скрестном хвате. Вперед с поворотом на 360 градусов в оборот одна обратным хватом, другая хватом снизу. Назад с вкручиванием в вис сзади. Другие структуры. - отмахи: в вис с поворотом кругом. Прямыми руками в стойку хватом снизу. Из упора сзади назад за голову в вис сзади. - перемах в упор: ноги врозь вне в упор. Одной с поворотом кругом в упор ноги врозь вне. - перехваты: одновременный перехват в хват снизу на махе вперед. В упор после подъема разгибом и оборота вперед в хват снизу. После большого оборота вперед перехват одной в обратный хват. В стойке на руках в хват снизу после отмаха. - движения разгибом: подъем разгибом хватом снизу в стойку на руках. То же с одновременным отпуская рук и поворотом кругом. То же хватом сверху и поворотом кругом в стойку хватом сверху. Подъем разгибом хватом снизу прямыми руками в стойку на руках. То же с поворотом кругом. - движения дугой: из виса согнувшись с поворотом кругом в упор. Соскоки. - из упора стоя согнувшись: дугой и сальто вперед в группировке. Прогнувшись после оборота назад. То же с поворотом на 360 градусов. - со стойки: «Курбет» - сальто назад в группировке. То же согнувшись. - из виса согнувшись: ноги врозь с поворотом кругом. - махом назад: сальто вперед согнувшись. То же с поворотом кругом.

	- махом вперед: сальто назад прогнувшись. То же с поворотом на 360 градусов. Двойное сальто назад. Сальто назад сгибаясь и разгибаясь.
--	--

Акробатическая подготовка (юноши)

1-2 год	Прыжки: вверх: согнувшись. Углом ноги врозь. С поворотом на 540° и 720° в доскок. С поворотом кругом и сальто назад. Назад: на спину на поролоновые маты с поворотом на 360°. То же на живот с поворотом на 180° и 360°. С рук на ноги (курбет). Кувьрки. Вперед: прыжком согнувшись, прогнувшись. Согнувшись встать в упор стоя согнувшись. То же ноги врозь. Из стойки на руках встать с прямыми ногами. С поворотом на 360°. Назад: согнувшись в стойку на голове. Через стойку на руках. Перевероты. Вперед: на две с места. На одну с места. Толчком двумя на две и одну ногу. Со сменой ног. Назад («фляк»): с места. С рондата. После переворота боком. На одну. На одну с поворотом кругом. После сальто. Подъемы. Разгибом: из упора согнувшись на лопатках. То же без помощи рук. На одну ногу. Назад: из упора согнувшись на лопатках в стойку на руках. Сальто. Назад: в группировке. После рондата, фляка. После курбета. С места. Темповое. Вперед: с разбега в группировке. Маховое. Маховое с поворотом кругом. Статические положения. Упор: углом. Углом ноги врозь вне. Стойка: на предплечьях. На руках. Махом одной и толчком другой. На руках из седа на пятках. Другие структуры: - равновесие на одной ноге: боковое. С наклоном вперед согнувшись. - перемахи: Ноги врозь в упор лежа сзади. Согнувшись в сед. Согнув ноги в упор углом. Ноги врозь в упор углом, ноги врозь вне. Согнувшись в упор углом. - круги одной ногой: из упора присев на одной ноге, другая в сторону. С поворотом кругом из упора лежа сзади, или другое положение. Стойка силой. Согнувшись прямыми руками. Согнувшись согнутыми руками.
3-5 год	Прыжки. Вперед с ног на руки. С ног в стойку на руках. Назад: С поворотом кругом в упор на руках и перекатом в упор лежа. То же в кувьрок Вперед. Перекаты: вперед со стойки в стойку на руках.- из стоя на коленях в упор стоя на коленях. Кувьрки. - назад: с поворотом кругом в упор лежа. Через прямые руки в стойку на руках. То же с поворотом кругом. Перевероты. - назад («фляк»): в сед на пятках. В упор согнувшись на лопатках. После сальто прогнувшись. В упор лежа. В перекал на колени. С перемахом в упор углом ноги врозь вне. Прыжком вверх («Меникелли»). - вперед: с поворотом на 360 градусов. С поочередной постановкой рук и ног. С двух на две с места. В сед или сед ноги врозь. Подъемы. - разгибом: с поворотом кругом в упор лежа. В сед или сед ноги врозь. В шпагат ноги врозь с наклоном вперед. - назад: из упора согнувшись в стойку на руках с поворотом кругом. То же с перемахом ноги врозь вне или согнувшись в упор углом. Сальто. - назад: прогнувшись. Прогнувшись с поворотом на 180 и 360 градусов. Сгибаясь и разгибаясь. Твист. Два в группировке в темпе. Прогнувшись с поворотом кругом в переход. Затажное. Прогнувшись с поворотом на 540 градусов. - вперед: после переворота вперед. Согнувшись на одну. Согнувшись. Два в темпе. После кувьрка вперед. - в сторону: с разбега согнувшись. Статические положения. - упор: горизонтальный. Высокий угол.

Перечень видов спортивной подготовки, применяемых в тренировочном процессе

Виды подготовки	Содержание
Связанные с физическими нагрузками	
Общая физическая подготовка	направлена на общее развитие организма легкоатлета: укрепление систем организма. повышение функциональных возможностей. улучшение координационных возможностей. повышение логического мышления. выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.
Специальная физическая подготовка	направлена на высокое развитие всех органов и систем, всех функциональных возможностей организма спортсмена (в зависимости от то-

	го, что требуется при выполнении данного вида лёгкой атлетики)
Техническая подготовка	способ выполнения изучаемого упражнения, наиболее рационально и эффективно
Не связанные с физическими нагрузками	
Теоретическая подготовка.	пополнение своих знаний, отслеживание достижений науки, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной подготовленности
Тактическая подготовка	способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях, наиболее целесообразное использование физических и психических возможностей
Психологическая подготовка.	воспитание волевых качеств спортсмена, приучение его к условиям соревнований и к борьбе с противником, самовоспитание легкоатлета, настраивающегося на бескомпромиссную борьбу, на проявление всех своих сил и возможностей.
Тестирование и контроль	
Инструкторская	
Судейская практика	
Медицинские и медико-биологические мероприятия	
Восстановительные	
Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)	

Спортивная тренировка определяется закономерными соотношениями между внешними и внутренними факторами:

- тренировочными воздействиями и тренировочными эффектами;
- фазами тренировочного процесса (этапы, периоды) и фазами развития тренированности. Гимнаст должен находиться в состоянии оптимальной готовности во время основных соревнований, а не в подготовительном периоде, когда проводятся контрольные соревнования и не в переходном, когда основные соревнования уже проведены;

- структурой тренировки и структурой тренированности, под которой понимается определенное соотношение видов тренированности - физической, технической, психической и тактической, характерное для гимнаста. В соответствии с этим определяется структура тренировки (общий объем тренировочной работы, соотношение средств общей и специальной подготовки и т.п.);

- структурой тренировки и системой соревнований, в которых приходится участвовать спортсменам;

- структурой тренировки и общими условиями жизнедеятельности спортсмена. Режим жизни спортсмена, его место жительства и другие условия жизни следует учитывать при планировании тренировочного процесса.

В основе оперативного, текущего, этапного, многолетнего планирования лежат закономерности теории спортивной тренировки. В связи с ними планирование должно быть:

- целенаправленным, что требует четкого определения конечной цели тренировочной работы;

- перспективным, рассчитанным на несколько лет и включающим в себя планы занятий, циклов, этапов, а также различные виды контроля за выполнением соответствующих планов;

- всесторонним, охватывающим весь комплекс задач, которые необходимо решать в процессе подготовки;

- конкретным и реальным, что предполагает строгое соответствие поставленных задач, а значит, средств и методов для их решения, состоянию занимающегося, возрасту, уровню подготовленности и состоянию условий тренировки.

Предлагаемые для выполнения тренировочные нагрузки должны быть четко определены по:

- величине - объему и интенсивности;
- специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);
- направленности (за счет каких источников энергии выполняется работа: аэробных, смешанных аэробно-анаэробных, анаэробно-лактатных, анаэробно-алактатных, смешанных анаэробных алактатно-лактатных);
- координационной сложности.

При распределении тренировочных нагрузок во времени необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки:

- направленность к высшим достижениям и углубленная специализация;
- специализированность и единство общей и специальной подготовок;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности и тенденции к максимальным результатам;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения: ≈ 120/180 в течение года		
	История возникновения вида спорта и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.	
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	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	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	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	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	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.	
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения: ≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	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	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	
	Режим дня и питание обучающихся	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	

Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика»

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "спортивная гимнастика" основаны на особенностях вида спорта "спортивная гимнастика" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "спортивная гимнастика", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка акробатическая фибергласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
14.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15.	Конь гимнастический маховый	штук	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Магnezия спортивная	кг	на человека 0,2
18.	Магnezница закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6
22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Палка для остановки колец	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Подставка для страховки	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1м ³ ямы)	кг	40
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	Стенка гимнастическая	штук	6

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 11 к ФССП);

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплу- атации (лет)	количество	срок эксплу- атации (лет)
1.	Комплект соревнова- тельной формы (мужской)	штук	на обуча- ющегося	-	-	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обуча- ющегося	-	-	1	2
3.	Кроссовки легкоатле- тические	пар	на обуча- ющегося	-	-	1	1
4.	Комплект соревнова- тельной формы (жен- ский)	штук	на обуча- ющегося	-	-	2	1
5.	Накладки наладон- ные (женские)	пар	на обуча- ющегося	-	-	1	1
6.	Накладки наладон- ные (мужские)	пар	на обуча- ющегося	-	-	2	1
7.	Носки	пар	на обуча- ющегося	-	-	2	1
8.	Тапочки спортивные	пар	на обуча- ющегося	-	-	1	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обуча- ющегося	-	-	2	1
10.	Чешки гимнастиче- ские	пар	на обуча- ющегося	-	-	1	1

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

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортив-
ных мероприятий;

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

18. Кадровые условия реализации Программы.

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых
соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда Рос-
сии от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Спе-
циалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спор-
та» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ре-
монту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019
№ 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специали-
стов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в об-
ласти физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011
№ 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»
(Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

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 "спортив-
ная гимнастика", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специа-
листов (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.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературы:

1. Аркаев Л. Я., Сучилин Н. Г. Как готовить чемпионов. - М.: ФиС, 2004.
2. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для вузов по направлению «Педагогика»/ И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под ред. Н. Н. Маликова. – М.: Академия, 2006.
3. Богей М. М. Обучение двигательным действиям. - М.: ФиС, 1983.
4. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов. - М.: ФиС, 1974.
5. Бутин И. М., Бутин И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
6. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей // Теория и практика физической культуры. – М., 1993. - № 5.
7. Гаввердовский Ю. К., Матвеев А. П., Малофеев А. Ю., Непопалов В. Н., Петрова Т. В. Примерная программа начального общего образования по физической культуре. – М.: Дрофа, 2000.
8. Гаввердовский Ю. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика: Ежегодник. - М.: Советский спорт, 1989.
9. Гаввердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. - М., Терра-спорт, 2002.
10. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры/Под ред. А. Т. Брыкина, В. М. Смолевского. – М.: Ф и С, 1985.
11. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова. – М.: Академия, 2002.
12. Гимнастическое многоборье. Женские виды/Под ред. Ю. К. Гаввердовского. - М.: ФиС, 1987.
13. Гимнастическое многоборье. Мужские виды/Под ред. Ю. К. Гаввердовского - М.: ФиС, 1986.
14. Деркач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 1981.
15. Евсеев С. П. Тренажеры в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
16. Коренберг В. Б. Внимание деталям! - М.: ФиС, 1972.
17. Коренберг В. Б. Надежность исполнения в гимнастике. - М.: ФиС, 1970.
18. Крючек Е. С., Кудашова Л. Т., Сомкин А. А., Малышева О. М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. - СПб: СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1994
19. Лифиц И. В. Ритмика: Учебное пособие для студентов средних и высших пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 1999.
20. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006.
21. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 1989.
22. Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов - на - Дону: Феникс, 2002.
23. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002.
24. Сапин М. Р., Брыкина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учеб. пособие для студ. пед. вузов. – М.: Академия, 2002.

25. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. - Киев: Олимпийская литература, 1999.
 26. Сучилии Н. Г. Гимнаст в воздухе (соскоки прогрессирующей сложности). - М: ФиС, 1978.
 27. Теория и методика физического воспитания: Учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов/Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Гратынь и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979.
 28. Теория спорта: Учебник/Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987.
 29. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование: учеб. пособие для вузов/Г. С. Туманян. – М.: Академия, 2006.
 - Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002.
 - Интернет-ресурсы:
 - <https://fcpsr.ru/> - официальный сайт Федерального центра подготовки спортивного резерва
 - <http://www.sportgymrus.ru>-официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России [Электронный ресурс]. URL
 - <http://www.minsport.gov.ru>.-официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL
 - <http://lib.sportedu.ru/press>-официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL
 - <https://www.fig-gymnastics.com>-официальный сайт Международной федерации гимнастики [Электронный ресурс]. URL.
-

Пронумеровано и
прошито в 16
листов