

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Калужской области «Спортивная школа олимпийского резерва по  
спортивной гимнастике Ларисы Латыниной»**

**«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ГБОУ КО  
«СШОР Л. Латыниной»**



**О.Г. Коркач  
\_\_\_\_\_ 2022 г.**

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

Программа разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденного приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 953

**г. Обнинск,  
2022 год**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ  
ГИМНАСТИКА  
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:**

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ .....	3
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	4
III.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	8
IV.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ .....	24
V.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	95
VI.	ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	100
VI.	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	102

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке гимнастических дисциплин:

- Гимнастическое многоборье для женщин (опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения)
- Гимнастическое многоборье для мужчин (вольные упражнения, конь-махи, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина)

с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. № 953 (далее – ФССП)

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

Внедрение в практику отраслевой работы федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта и разрабатываемых на их основе программ спортивной подготовки, является важным шагом на пути развития всей системы спортивной подготовки и подготовки спортивного резерва в России.

Федеральные стандарты предназначены для обеспечения:

единства основных требований к спортивной подготовке на всей территории Российской Федерации;

планомерности осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;

подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

1.3 **Характеристика вида спорта. СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА** (греч. *gymnastike*, от *gymnazo*- упражняю, тренирую), один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках.

Гимнастика как вид спорта и цельная система физического воспитания зародилась в Древней Греции. О благотворном влиянии регулярных занятий гимнастикой на гармоничное развитие личности писали и говорили Гомер, Аристотель и Платон. Помимо привычных

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

для нас общеразвивающих и специальных упражнений гимнастика древних греков включала в себя плавание, бег, борьбу, бокс, езду (верховую и на колесницах) и т.д.

В своем развитии спортивная гимнастика прошла несколько этапов: со временем менялись требования к ней и, соответственно, ее содержание. История гимнастики XIX в. во многом определялась противостоянием двух принципиально разных систем: шведской, в которой упор делался, прежде всего, на вольные упражнения (в широком смысле), и немецкой, тяготевшей к упражнениям на снарядах.

В настоящее время на международных турнирах гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачете (мужчины и женщины), два в абсолютном индивидуальном первенстве (мужчины и женщины) и десять в отдельных видах многоборья (4 – у женщин, 6 – у мужчин). В программе Олимпийских игр с 1896 года.

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

### **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

2.1 Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Калужской области «Спортивная школа олимпийского резерва по спортивной гимнастике Ларисы Латыниной» (далее - Программа) определяет основные направления и условия спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика в период прохождения спортивной подготовки в организации на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» и имеет следующую структуру:

- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения;

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

- план спортивных мероприятий.

При разработке Программы учтены и применялись следующие основные принципы и подходы:

единство углубленной специализации и направленность к высшим достижениям;

программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

индивидуализация спортивной подготовки;

единство общей и специальной спортивной подготовки;

непрерывность и цикличность процесса подготовки;

единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;

единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;

единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с вне тренировочными факторами.

## **2.2 Специфика организации учебно-тренировочного процесса и структура системы многолетней подготовки в организации.**

Для обеспечения реализации этапов спортивной подготовки по Программе, ГБОУ КО «СШОР Л. Латыниной» использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора по Программе включает:

массовый просмотр и тестирование мальчиков (юношей) и девочек (девушек) с целью ориентирования их на занятия спортом;

отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика;

просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Группы комплектуются из числа наиболее способных к занятиям спортивной гимнастикой детей, подростков, юношей и девушек, а также спортсменов, перешедших из других видов спорта, проявивших способности к спортивной гимнастике и отвечающих требованиям по уровню спортивной и физической подготовленности для поступления в организацию.

Зачисление на этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки в организации в рамках Программы производится с учетом результатов спортсменов, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

спорта спортивная гимнастика и требованиям настоящей Программы, указанным в разделе IV «Система контроля и зачетные требования».

В отдельных случаях спортсменам, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, в порядке, предусмотренном Уставом и локальными нормативными актами учреждения, но не более 2-ух лет подряд.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» определяется учреждением самостоятельно.

Спортсмены, не отвечающие соответствующим требованиям, могут быть зачислены в группы в порядке исключения по решению тренерского совета при условии, что эти спортсмены имеют определенный разряд и физические данные, позволяющие достичь требуемого уровня спортивной подготовки в течение учебного года.

Подготовка спортсменов высокой квалификации по Программе представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов в избранном виде спорта. Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена в организации. Задачи и содержание учебно-тренировочного процесса зависят от конкретного этапа спортивной подготовки.

Организация учебно-тренировочного процесса в рамках настоящей Программы в организации осуществляется в течение календарного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). Годовой учебный план в рамках

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Программа предусматривает преемственность и единое направление работы с гимнастами на протяжении годового цикла, рассчитанного на 52 недели в год.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами-преподавателями с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.

В плане достижения конкретных конечных результатов, Программа на каждом этапе ориентирована:

на этапе начальной подготовки на формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья спортсменов, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика, формирование спортивной мотивации, укрепление здоровья спортсменов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства на повышение функциональных возможностей организма спортсменов, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья спортсменов;

на этапе высшего спортивного мастерства на достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

## III. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

**3.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика в организации.**

Спортивная подготовка в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Калужской области «Спортивная школа олимпийского резерва по спортивной гимнастике Ларисы Латыниной» осуществляется на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Продолжительность этапов спортивной подготовки в учреждении регламентирована федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.

Для зачисления в группы на этапы спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика в соответствии с Программой, лица, претендующие на зачисление для подготовки по Программе должны сдать нормативы общей физической и специальной физической подготовки, указанные в **таблице 1, 2, 3, 4.**

**Таблица 1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по Программе**

№ п.п.	Упражнения	Ед.изм-я	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3*10 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	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

	положения 3 сек					
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	Количество раз	Не более		Не более	
			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

**Таблица 2.** Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта спортивная гимнастика.

№ п.п.	Упражнения	Ед.изм-я	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3*10 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 сек	см	Не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			140	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Количество раз	Не менее	
			27	21
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 из виса на перекладине	Количество раз	Не менее	
			5	-

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

2.4.	Подъем переворотом из виса на гимнастической жерди	Количество раз	Не менее	
			-	3
2.5.	Стигание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	Количество раз	Не менее	
			5	-
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	Количество раз	Не менее	
			-	10
2.7.	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	Количество раз	Не менее	
			5	5
2.8.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	Не менее	
			10	10
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация поожения	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 полоения	с	Не менее	
			5	5
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «3 юн.спортивный разряд» «2 юн. Спортивный разряд» «1 юн. Спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «III спортивный разряд» «II Спортивный разряд» «I Спортивный разряд»		

**Таблица 3.** Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта спортивная гимнастика.

№ п.п.	Упражнения	Ед.изм-я	Норматив	
			мальчики	девочки
<b>1.Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			7,8	8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	Не более	
			3,8	4,4
1.3.	Стигание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			24	12

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+8	+10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			200	170
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Количество раз	Не менее	
			40	30
<b>1. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	с	Не более	
			12,5	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	с	Не более	
			-	10,0
2.3.	Исходное положение –упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	Количество раз	Не менее	
			5	-
2.4.	Исходное положение –упор в положении «угол», ноги врозь на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	Количество раз	Не менее	
			-	5
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	Не менее	
			20	
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	Количество раз	Не менее	
			-	15
2.7.	Стибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	Количество раз	Не менее	
			15	-
2.8.	Исходное положение- вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	Не менее	
			10	-
2.9.	Из исходного положения – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45. Фиксация положения	с	Не менее	
			-	15
2.10.	Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах	Количество раз	Не менее	
			5	-
2.11.	Исходное положение-стойка	Количество	Не менее	

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

	на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках.	раз	-	5
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	Не менее 30	
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	Не менее -	
			-	30
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат с мастера спорта»			

**Таблица 4.** Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта спортивная гимнастика.

№ п.п.	Упражнения	Ед.изм-я	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3*10 м	с	Не более	
			7,6	8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	Не более	
			3,6	4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			27	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+10	+12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Количество раз	Не менее	
			45	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	Не более	
			7,8	9,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	Количество раз	Не менее	
			15	-
2.3.	Исходное положение –упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	Количество раз	Не менее	
			-	8
2.4.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения	с	Не менее	
			10	-
2.5.	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	Не менее	
			-	10
2.6.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	Количество раз	Не менее	
			6	-

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

2.7.	Исходное положение – стойка на руках, на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	Количество раз	Не менее	
			-	6
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	Не менее	
			60	-
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	Не менее	
			-	60
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный звание «мастер спорта России»			

Нормативные требования к продолжительности тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе, представлены в таблице 5.

**Таблица 5.** Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика

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

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- На этапе начальной подготовки – 2-ух часов;
- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов;
- На этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов;
- На этапе высшего спортивного мастерства – 4-х 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.

**Таблица 6.** Объемы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на разных этапах.

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

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

### 3.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика в организации.

Учебно-тренировочный процесс в организации, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Спортивная подготовка включает следующие разделы: общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка; техническая подготовка, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по Программе представлено в таблице 7.

Таблица 7. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	27-30	17-20	10-13	4-7	2-4	2-4
Специальная физическая подготовка (%)	15-18	25-28	27-30	25-30	24-28	22-26
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	2-4	8-12	12-15	15-20
Техническая подготовка (%)	48-51	48-51	51-54	55-58	50-60	46-58
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-5
Инструкторская и	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

судейская практика (%)						
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	5-10

### 3.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности в рамках Программы.

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

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности в рамках настоящей Программы представлены в таблице 8.

**Таблица 8.** Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика в организации

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Контрольные	1	1	2	3	4	4
Основные	1	1	2	2	2	2

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

### **3.3. Требования к условиям реализации Программы в организации.**

#### **3.3.1. Требования к кадрам организации, осуществляющим спортивную подготовку по Программе:**

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку по Программе, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №622/03), профессиональным стандартом «тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)  
- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе "Требования к квалификации" ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии учреждения назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися). Кроме тренера –преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте», а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

### **3.3.2. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организации, и иным условиям:**

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении Порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 9);
- обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в индивидуальное пользование (таблица 10);
- обеспечение обучающихся проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинского обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

**Таблица 9.** Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка, необходимые для организации спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика в организации

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Спортивные дисциплины: бревно, разновысокие брусья			
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
3.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
4.	Брусья гимнастические женские	штук	2
5.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
6.	Мостик гимнастический	штук	4
Спортивные дисциплины: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина			
7.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
8.	Конь гимнастический маховый	штук	1
9.	Мостик гимнастический	штук	6
10.	Перекладина гимнастическая	штук	1
11.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
12.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пара	1
13.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
Спортивные дисциплины: вольные упражнения, опорный прыжок			
14.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
15.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1

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

17.	Маты гимнастические	штук	50
18.	Мостик гимнастический	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
19.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
20.	Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг	комплект	1
21.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
22.	Дорожка акробатическая фибергласовая	комплект	1
23.	Зеркало настенное 12х2 м	штук	1
24.	Канат для лазания диаметром 30 мм	штук	2
25.	Магnezница закрытая	штук	6
26.	Магnezия спортивная	кг	На человека
			0,2
27.	Маты поролоновые (200х300х40 см)	штук	2
28.	Музыкальный центр	штук	1
29.	Палка гимнастическая	штук	10
30.	Палка для остановки колец	штук	1
31.	Подставка для страховки	штук	2
32.	Поролон для страховочных ям (на 1 м3 ямы)	кг	40
33.	Скакалка гимнастическая	штук	20
34.	Скамейка гимнастическая	штук	8
35.	Стенка гимнастическая	штук	6

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

**Таблица 10.** Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование (каждому занимающемуся)

Наименование спортивной экипировки индивидуально пользования	Расчетная единица	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки							
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
			Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)	Количество	срок эксплуатации (лет)
Комплект соревновательной (мужской)	На обучающегося	штук	-	-	2	1	3	1	3	1
Костюм спортивный тренировочный	На обучающегося	штук	-	-	1	2	1	2	1	2
Кроссовки легкоатлетические	На обучающегося	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
Комплект соревновательной формы (женский)	На обучающегося	штук	-	-	2	1	3	1	3	1

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

Накладки наладонные (женские)	На обучающегося	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
Накладки наладонные (мужские)	На обучающегося	пар	-	-	1	1	2	1	2	1
Носки	На обучающегося	пар	-	-	2	1	4	1	4	1
Тапочки спортивные	На обучающегося	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
Футболка (короткий рукав)	На обучающегося	штук	-	-	2	1	3	1	3	1
Чешки гимнастические	На обучающегося	пар	-	-	1	1	1	1	1	1

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

## 3.4. Структура годичного цикла:

Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы.

Спортивная форма – это оптимальная готовность к достижению спортивного результата. Она отражает высшую степень развития тренированности гимнаста на определенном уровне мастерства: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.

Развитие спортивной формы происходит по фазам: становления, стабилизации и временной утраты.

Это находит свое отражение в делении годичного цикла на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация тренировки тесно связана с календарем спортивных соревнований: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и учебно-тренировочные – в подготовительном.

Кроме годичного цикла имеются еще полугодовые (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного периода, в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

Подготовительный период делится на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный.

На обще-подготовительном этапе выделяют втягивающий и базовый мезоциклы.

Во втягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы.

В базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного учебного материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными.

Контрольные мезоциклы отличаются тем, что в них тренировочная работа сочетается с участием в контрольно-тренировочных соревнованиях: первенствах школы, ведомства, матчевых встречах.

Шлифовочные циклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов – соревновательные и промежуточные.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего,

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

ударного, настраивающего, соревновательного и разгрузочного микроциклов.

Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных.

## IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

### **4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.**

4.1.1. Процесс спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика в организации строится на основе нормативных требований и учебных материалов, представленных в Программе - круглогодично. Планирование занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию тренировочных занятий.

Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих основных методических положений:

- преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юношей (девушек), юниоров и взрослых спортсменов;

- постепенный рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: с ростом спортивного мастерства в тренировочном процессе увеличивается доля средств специальной подготовки за счет сокращения ОФП;

- непрерывное совершенствование в спортивной технике;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок: каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок, чем соответствующий период предыдущего годичного цикла;

- строгое соблюдение принципа постепенности возрастания тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Одно из необходимых условий роста спортивного мастерства – многолетняя планомерная тренировка. В процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Рациональная подготовка спортсменов строится с учетом:

- правильной постановки очередных тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- динамики физической подготовленности;
- основных принципов тренировки как педагогического процесса: сознательности, активности, систематичности, последовательности, наглядности, прочности, доступности;
- основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле;
- закономерностей развития и становления спортивной формы;
- календаря спортивных соревнований.

Учебным планом предусматривается теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, прохождение тренерской и судейской практики, участие в соревнованиях.

На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием физкультурного движения, спортивной гимнастики и других видов спорта, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения тренировке, судейству соревнований.

На практических занятиях спортсмены развивают свои физические качества - проходят общую и специальную физическую подготовку, акробатическую и батутную подготовку, овладевают техникой спортивной гимнастики, приобретают необходимые навыки в хореографической подготовке, инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участие в соревнованиях в рамках Программы организуется в соответствии с годовым календарным планом.

Основными формами осуществления спортивной подготовки в рамках Программы являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

С учетом специфики вида спорта спортивная гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки по Программе:

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

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Управление тренировочными нагрузками - важный компонент процесса подготовки гимнастов. В гимнастике принято контролировать объем тренировочной нагрузки путем подсчета количества выполненных элементов, опорных прыжков и комбинаций в целом. Подсчитанные таким способом показатели нагрузки относительны и сохраняют информативную ценность только в отношении гимнастов (гимнасток) одного определенного контингента, то есть - одного возрастного диапазона при относительно равной спортивно-технической подготовленности.

При определении интенсивности нагрузки существенное значение имеет фактор времени. При необходимости проконтролировать объем и интенсивность тренировочной нагрузки конкретного гимнаста рекомендуется использовать карту контроля. Учет количества элементов, комбинаций, подходов, хронометраж всех частей занятия позволяют определить общий объем работы и интенсивность нагрузки в занятиях.

При работе с детьми в группах начальной подготовки и в группах учебно-тренировочного этапа при одноразовых занятиях и не во все дни недели большое значение имеют индивидуальные «домашние задания». Как правило, это комплексы упражнений силовой подготовки, упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения в равновесиях, в том числе в стойке на руках. Одновременно с этим современная подготовка гимнастов высокой квалификации требует 2- и даже 3-разовых занятий в один день. При этом количество занятий достигает 16-18 в неделю, что необходимо для решения в сжатые сроки многочисленных задач технической и физической подготовки. Практическая реализация связанной с этим методики возможна лишь при наличии соответствующих условий для полноценной тренировки, восстановления и отдыха.

В работе с гимнастами на этапе совершенствования спортивного мастерства при соответствующих условиях (учебно-тренировочный сбор, спортивный лагерь) целесообразно применять метод двухразовых занятий в один день. Переходить на этот режим тренировки следует постепенно.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

На первом этапе сам факт вторичного прихода с гимнастами в зал - уже достаточно сложная педагогическая и организационно-методическая задача. При этом общая нагрузка вначале остается на том же уровне, лишь распределяясь на первую и вторую половины дня. Постепенно вторые занятия по объему нагрузки должны стать равнозначными первым, а общая нагрузка возрастать. При этом возникают условия для более объемной работы на вспомогательных видах подготовки. Если к этому добавить утреннюю специализированную зарядку - разминку, то можно говорить и о 3-разовых занятиях в один день, что является в настоящее время нормой для централизованной подготовки гимнастов высокой квалификации. Переход к 2-разовым тренировкам допустим только при наличии соответствующих условий для восстановления и отдыха, в том числе между первым и вторым занятиями. Во втором занятии не следует повторять заданий первого.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий. Централизованная подготовка гимнастов, сосредоточенная в одном месте и в одно время под единым руководством, имеет целый ряд преимуществ: она позволяет проще и эффективнее организовать неоднократные занятия в один день, осуществлять более полный контроль за успеваемостью гимнастов, сравнивая их подготовленность (что принципиально важно при отборе участников предстоящих соревнований), повышает эффективность обмена опытом между тренерами и спортсменами, дает возможность систематического использования интенсивных средств восстановления. При возможности организовать централизованную подготовку перед соревнованиями, в условиях спортивного лагеря, тренировочных сборов необходимо учесть следующее:

- такая подготовка эффективна, если предусмотрены соответствующие средства восстановления (медицинские, физиотерапевтические, психолого-педагогические);

- при организации централизованной подготовки в рамках сборов обязательна организация полноценного и качественного питания спортсменов.

### 4.1.2. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

Общие требования безопасности:

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

- в качестве тренера-преподавателя для организации занятий могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в Российской Федерации образца (дипломом);

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки, установленные соответствующими действующими нормативными актами;

- с тренером-преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте; повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях организации;

- к занятиям по программе допускаются: девочки с 6 лет, мальчики с 7 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;

- после болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожарной безопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду спорта и занятиям, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя организации;

- в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи;

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством Российской Федерации (дисциплинарная, материальная, уголовная).

### 4.1.3 Требования безопасности перед началом занятий:

- в случае занятий в зале - спортивный зал открывается за 15 мин до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на состояние и исправность инвентаря и оборудования;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17°C, влажность - не более 30-40%;

- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки);

- гимнастические снаряды должны быть надежно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. При выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности;

- маты должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;

- канат не должен иметь порывов и узлов;

- бревно должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;

- жерди должны быть сухими и гладкими, без трещин;

- перекладина должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;

- поверхность гимнастического коня должна быть ровной, сухой, без порывов.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

### 4.1.4 Требования безопасности во время занятий:

- занятия на базе спортивного сооружения, на площадках, в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем организации;
- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;
- тренер-преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- выход занимающихся с территории спортивного сооружения, спортивной площадки, спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

### 4.1.5 Меры безопасности при занятиях спортивной гимнастикой (требования к спортсменам):

- к занятиям допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по мерам безопасности, имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий;
- спортсмен должен заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя, бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и не использовать его не по назначению, знать и выполнять инструкцию по технике безопасности;
- выполняя упражнения «поток» (один за другим) спортсмены должны соблюдать достаточные интервал и дистанцию, не допускается выполнение сложных элементов без страховки, если нет уверенности в их выполнении;
- спортсмен должен знать и выполнять инструкцию по технике безопасности при занятиях спортивной гимнастикой;
- за несоблюдение мер безопасности спортсмен может быть не допущен к участию в занятиях во время учебного процесса;
- перед началом занятий обучающийся должен переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь, снять с себя

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, браслеты, часы и т.д.), под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия, по команде преподавателя встать в строй для общего построения;

- во время занятий спортсмен должен каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов, вытирать руки насухо, выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой, при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко на носки, пружинисто приседая, при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом тренеру-преподавателю, переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде способом, указанным тренером-преподавателем, не допускается нахождение близко к снаряду при выполнении упражнения другим спортсменом, действия отвлекающие и мешающие ему;

- залезать и спускаться с каната допускается только способом, указанным тренером-преподавателем, не допускается раскачивание каната, на котором спортсмен выполняет упражнение и использование каната не по назначению;

- прежде чем выполнять упражнение на бревне, спортсмен должен разучить его и добиться уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке;

- выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению;

- перед выполнением опорного прыжка гимнастический мостик должен быть установлен от снаряда на расстоянии в зависимости от возможностей, способностей и подготовленности спортсмена, нельзя начинать выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления, при выполнении опорного прыжка другим спортсменом нельзя перебегать линию разбега;

- вольные и акробатические упражнения выполняются на матах или ковре, перед выполнением упражнения необходимо убедиться, что на ковре или матах нет посторонних предметов или лиц, которые могут помешать выполнить задание, во время выполнения упражнений нельзя выбегать на ковер и мешать другим.

### 4.1.6 Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с лицами, проходящими спортивную подготовку тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации организации, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи;

- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации организации.

### 4.1.7 Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из мест проведения занятий;

- в случае занятий в зале - проветрить спортивный зал;

- в раздевалке при спортивном зале, спортивном сооружении, лицам занимающимся спортивной гимнастикой переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## 4.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках Программы.

Требования и нормативы объемов тренировочных нагрузок и соревновательного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика подробно представлены в Нормативной части Программы (Раздел III, пп. 3.1. таблица 6,7,8.).

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта спортивная гимнастика, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно- тренировочных мероприятий указанных в таблице 11.



# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

**Таблица 11.** Перечень учебно-тренировочных мероприятий на этапах подготовки по спортивной гимнастике в рамках Программы

№ п.п.	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения и обратно) (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап ВСМ	Этап СС	УТ (этап спортивной специализации)	Этап НП	
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>						
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	21	21	-	-	Определяется орг-цией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18	14	-	Определяется орг-цией, осуществляющей спортивную подготовку
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным	14	14	14	-	

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

	соревнованиям субъекта РФ					
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18	14	-	Определяется орг-цией, осуществляющей спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток		-	-	Участники соревнований
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток, но не более 2 раз в год		-	-	Определяется орг-цией, осуществляющей спортивную подготовку
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-	Определяется орг-цией, осуществляющей спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		-	-	В соответствии с правилами приема

**4.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

Исходными данными для составления многолетних планов квалифицированных спортсменов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются спортивно-технические показатели по этапам, планируются основные средства тренировки, объем и интенсивность тренировочных нагрузок, количество соревнований. Отмечаются те

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективный план предусматривает этапы подготовки, преимущественную направленность тренировки на каждом из них, основные соревнования на этапе. Количество и продолжительность соревнований зависят от структуры многолетней подготовки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена.

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

Планирование учебно-тренировочного и соревновательного процесса в годичном цикле. На основе перспективных планов составляются текущие планы тренировки спортсменов. В них более подробно перечисляются средства тренировки, конкретизируются объемы тренировочных нагрузок, сроки спортивных соревнований. Планирование годичного цикла осуществляется с учетом особенностей периодизации тренировки в соответствии с закономерностями развития спортивной формы.

Планирование годичной тренировки и определение ее количественных показателей может иметь два варианта – помесечный и недельный. Поэтому при графическом изображении плана подготовки тренер выделяет двенадцать месячных вертикальных колонок.

Структура годичного плана уточняется в связи с системой индивидуального календаря соревнований спортсмена. Годичный цикл

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

может состоять из нескольких макроциклов, чаще всего из двух или трех, что диктуется числом главных стартов и временными интервалами между ними, которые определяют набор и чередование периодов.

В годичный план подготовки вначале вводят календарную сетку, состоящую из порядковых номеров недель и названий месяцев. Следующей операцией является нанесение на эту сетку главных соревнований, а затем определение границ макроциклов, входящих в состав годичного плана периодов и основных этапов, обеспечивающих достижение состояния спортивной формы в необходимые сроки главных стартов. После этого наносится индивидуальный календарь соревнований. Затем следует распределение общих показателей тренировочного процесса по каждой неделе или месяцу макроцикла. Далее также распределяются общие объемы тренировочных нагрузок, частные объемы наиболее специфических и интенсивных средств: сроки контрольного тестирования, динамика спортивных результатов, сроки тренировочных сборов, основные направления восстановительных мероприятий.

При разработке годичных планов необходимо учитывать следующие организационно-методические положения:

- рациональное соотношение нагрузок различной преимущественной направленности - от избирательных на ранних этапах подготовительных периодов к комплексным на заключительных этапах подготовительного и соревновательного периодов;

- последовательное или комплексное совершенствование двигательных качеств, лежащее в основе проявления технико-тактического мастерства, уменьшения влияния лимитирующих факторов за счет волнообразного характера динамики тренировочной нагрузки, изменения соотношения ее компонентов, объема и интенсивности работы и отдыха.

При планировании средств общей, специальной физической и технической подготовки рекомендуется придерживаться следующей наиболее целесообразной последовательности:

- в использовании средств общей физической подготовки - от развития общей выносливости в различных видах учебно-тренировочной деятельности к специальной и силовой выносливости через основные средства подготовки в избранном виде спорта;

- от широкого использования средств, развивающих двигательные качества и укрепляющих уровень здоровья спортсмена, - к выполнению специфических для спортивной гимнастики упражнений с акцентом на совершенствование определенных двигательных способностей, играющих решающую роль в достижении высоких спортивных результатов.

Одним из ведущих методических положений является планирование вариативности учебно-тренировочных нагрузок по всем компонентам: число и темп повторений, амплитуда и свобода движений, длительность и

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

интенсивность выполнения упражнений, величина отягощений и сопротивлений, смена мест занятий, время, продолжительность и число занятий, музыкальное, световое, шумовое и т. п. сопровождение занятий, а также разнообразие в организации их проведения для создания эмоциональной насыщенности в подготовке, что особенно важно для достижения необходимой адаптации систем организма спортсмена.

Оперативное планирование. Этот вид предполагает планирование тренировки на определенный мезоцикл, микроцикл, отдельное тренировочное занятие. Оно осуществляется на основе годового плана.

В месячном плане конкретизируются основные положения годового плана. Наиболее подробно приводятся подбор средств тренировки, динамика объема и интенсивности тренировочных нагрузок, контрольные нормативы. При составлении оперативных планов необходимо, чтобы направленность учебно-тренировочных занятий четко соответствовала задачам, решаемым в данный отрезок определенного тренировочного цикла.

При планировании и контроле учебно-тренировочной нагрузки в процессе непосредственной подготовки к конкретным соревнованиям следует руководствоваться следующим основным правилом - предстоящие соревнования являются той моделью, в соответствии с которой следует планировать и учебно-тренировочную нагрузку. Количество упражнений, действий (включая разминку и разминочные подходы к снарядам), которые должны быть выполнены гимнастом на соревнованиях, является условной мерой нагрузки, которую при подготовке к соревнованиям можно принять за условную «единицу». Как правило, гимнасты при подготовке к соревнованиям должны превышать эту «единицу» нагрузки в 1,5-2 раза. Этим следует руководствоваться, если необходимо добиться достаточной надежности выступлений в соревнованиях.

Показатели соревновательной деятельности в рамках Программы указаны в пункте 3.1. Соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, турнирной выносливости обеспечиваются достаточным количеством контрольных соревнований, прикидок, тестированием технической и физической подготовленности, планированием занятий в соответствии с моделью соревнований, что должно отражаться в планах годового цикла подготовки.

#### **4.4. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля в рамках Программы.**

Целью комплексного контроля в рамках Программы является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Принято выделять следующие виды контроля:

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;

- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, учебно-тренировочных или соревновательных микроциклов;

- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации. В этой ситуации важнейшим компонентом контрольных мероприятий по Программе является медико-биологический контроль.

Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в организации в рамках Программы включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее одного раза в год;

- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку в рамках настоящей Программы, осуществляется штатными медицинскими работниками и/или врачебно-физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Министерства Здравоохранения России от 23.10.2020 № 1144 и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Лица, проходящие спортивную подготовку по Программе, обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр перед поступлением (приемом) в организации, а также проходить обязательные ежегодные углубленные медицинские осмотры.

Занятия спортивной гимнастикой являются эффективным средством воздействия на личность спортсмена, его организм в целом и на отдельные его функциональные системы. Серьезные регулярные занятия спортивной гимнастикой требуют постоянного контроля за процессом подготовки. В связи с этим педагогический (тренерский) контроль является наиболее действенным видом контроля за успеваемостью гимнастов, так как охватывает все стороны подготовки и осуществляется практически постоянно в различных его формах. Педагогический контроль в организации в рамках Программы осуществляется в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля указаны в таблице 12.

**Таблица 12.**

Виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля

Виды педагогического контроля	Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки)	Показатели оценки	Методы педагогического контроля
Контроль над учебно-тренировочными и соревновательными нагрузками	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оперативный;</li> <li>- текущий;</li> <li>- этапный</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- специализированная нагрузка;</li> <li>- координационная сложность нагрузки;</li> <li>- направленность нагрузки;</li> <li>- величина нагрузки;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сбор мнений спортсменов и тренеров;</li> <li>- анализ рабочей документации тренировочного процесса;</li> <li>- педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований;</li> </ul>
Контроль над физической подготовленностью	<ul style="list-style-type: none"> <li>- этапный</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уровень развития физических способностей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определение и регистрация показателей тренировочной деятельности;</li> </ul>

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Контроль над технической подготовленностью	- текущий, - этапный	- объем техники; - разносторонность техники; - эффективность техники; - освоенность	- тестирование различных сторон подготовленности спортсменов и др.
--	-------------------------	--	---

Цель психологического контроля – оценка суммарного психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние.

Система комплексного психологического контроля в рамках Программы представлена в таблице 13.

**Таблица 13.** Система комплексного психологического контроля в соответствии с Программой

Виды психологического контроля	Психологические особенности спортсменов, составляющие предмет контроля	Направление использования данных психологического контроля в подготовке спортсменов
Углубленный специализированный контроль (ежегодно)	- социально-психологический статус спортсмена; - направленность личности, ведущие отношения, мотивация; - свойства нервной системы и темперамента	- спортивная ориентация и отбор в команду; - индивидуализация многолетнего и годовичного планирования; - формирование индивидуального стиля деятельности; - выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки
Этапный контроль (в соответствии с планом спортивной подготовки)	- относительно постоянные конфликты и состояния; - психические процессы и регуляторные функции	- определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий; - разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности; - выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Текущий контроль (ежемесячно)	- активность - актуальные эмоциональные состояния	- определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки; - экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену
Оперативный контроль (в процессе тренировочных занятий)	- состояния непосредственной психической готовности к действию	- экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности

### 4.5. Программный материал для практических занятий в рамках Программы.

#### 4.5.1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

#### СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ДЛЯ ВСЕХ ЭТАПОВ):

ХОДЬБА	<p>Группы начальной подготовки: ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.</p> <p>Группы на тренировочном этапе: то же и виды передвижений с отягощениями: переноска матов, оборудования, партнера, спортивная ходьба (дистанция определяется тренером в каждом конкретном случае).</p>
БЕГОВЫЕ ПЕРЕМЕЩЕНИЯ	<p>Группы начальной подготовки: бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.</p>
СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	<p>Группы начальной подготовки: выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну</p>

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

	<p>шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.</p> <p>Группы на тренировочном этапе: ходьба строевым шагом в колонне и шеренге по два, три, четыре, перестроения и фигурная маршировка.</p>
ЭЛЕМЕНТЫ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ	<p>Группы начальной подготовки: бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег на скорость - 20,25 м с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-2 км). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.</p> <p>Группы на тренировочном этапе: ежедневный кроссовый бег до 1-1,5 км.</p> <p>Группы на этапе совершенствования спортивного мастерства: ежедневный кроссовый бег 1,5-2 км.</p>

### 4.5.2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

#### СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:

##### ДЛЯ ГРУПП НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

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

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

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

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

Упражнения для развития гибкости. Наклон вперед из седа ноги врозь. Мост из положения лежа и стоя. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону, назад у гимнастической стенки. Выкрут в плечевых суставах с

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

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

### ДЛЯ ГРУПП НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ

(1-2 год подготовки):

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

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

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

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

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

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

Упражнения в равновесии. Ходьба и бег по гимнастической скамейке, по рейке гимнастической скамейки, по бревну.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

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

### ДЛЯ ГРУПП НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (3-5 год подготовки):

Упражнения в лазании. Лазание по канату, 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.

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

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

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

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

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

### ДЛЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (6-й и последующие годы подготовки):

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

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

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

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

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

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

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

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

### ДЛЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА:

Упражнения в лазании. Лазание по канату, 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.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

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.

### 4.5.3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

### НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

#### ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК:

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	СОДЕРЖАНИЕ
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	С разбега толчком о мостик наскок на прямые ноги на горку матов (высота горки – 50 и 80 см) – соскок прогнувшись. С места и затем с разбега наскок на мостик, прыжок в стойку на руках, падение на спину.(прыжок и падение выполнять прямым телом). С разбега переворот через горку матов(100 см) или стол (105 см).

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

<p align="center"><b>БРУСЬЯ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ</b></p>	<p>Подъем переворотом на жерди, удержание угла 90. Отмахи до и выше горизонтали. Обороты касаясь назад на низкой жерди Висы (размахивания). Висы разными хватами. Размахивания на верхней жерди. Махи дугой. Из упора. Из упора стоя ноги вместе на нижнюю жердь в соскок. То же с поворотом на 180<sup>0</sup>. Соскоки. Из упора мах назад – соскок прогнувшись. То же с поворотом на 180<sup>0</sup>. Из упора на нижнюю жердь мах дугой. То же с поворотом на 180<sup>0</sup>. Изучение элемента «подъем разгибом» и «подъем двумя» на «лямках», а затем на разновысоких брусьях.</p>
<p align="center"><b>БРЕВНО</b></p>	<p>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. Ходьба по высокому бревну, приставными шагами, шаги «цапелька», шаги на полупальцах, шаги в полном приседе. Приставные шаги боком. Любые виды равновесий на одной ноге. Прыжки: вверх с двух ног на две, толчком двумя со сменой ног (через деми-плие). 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. Статические положения: Кувырки вперед в положение лёжа на спине, кувырки назад. Медленные перевороты. (колесо, вперед, назад) Равновесия – поперек, продольно. На руках (обозначить). Шпагаты – левый, правый, прямой. Простые статические положения – разнообразные седы, упоры, выпады. Соскоки: Прогнувшись. Переворот боком с конца бревна – «рондат». То же с поворотом на 90 градусов.</p>
<p align="center"><b>АКРОБАТИКА</b></p>	<p>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. 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;</p>

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вперед с поворотом – «рондат» с места, с прыжка, с разбега;</li> <li>- назад медленный с одной ноги.</li> </ul> <p>«фляк», акробатическая линия «рондат» «фляк».</p> <p>Подъем разгибом с головы из упора присев, тоже с прыжка.</p> <p>Полупереворот назад «курбет» со стойки на полу, тоже на мостике.</p> <p>Статические положения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упор присев, стоя согнувшись, лежа;</li> <li>- стойка на лопатках, на голове, на руках, махом одной и толчком другой;</li> <li>- шпагаты – правой вперед, левой вперед, прямой;</li> <li>- равновесия (различные разновидности).</li> </ul>
--	--

### ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ:

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	СОДЕРЖАНИЕ
КОНЬ/МАХИ	<p>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.</p> <p>Размахивания. В упоре ноги врозь. В упоре. В упоре сзади.</p> <p>Перемахи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одноименные из упора ноги врозь вперед и назад. Из упора.</li> <li>- разноименные из упора ноги врозь назад и вперед. Из упора.</li> </ul> <p>Круги одной ногой и соединения одноименных перемахов. Круг правой. Круг правой влево. Круг правой назад из упора сзади. Перемах правой.</p> <p>Круги двумя. На «грибке». На «козле». В упоре продольно и поперек.</p>
КОЛЬЦА	<p>Элементы, выполняемые махом вперед. Размахивание (на махе вперед тело выше горизонтали). Вис согнувшись. Вис прогнувшись. Подъем в висе на согнутых руках.</p> <p>Элементы, выполняемые махом назад. Размахивание (на махе назад тело выше горизонтали).</p> <p>Статические силовые упражнения. Вис углом. Вис согнувшись. Вис прогнувшись.</p> <p>Статические элементы, силовые перемещения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из вися. Подъем в висе на согнутых руках. Вис согнувшись, сгибающая руки.</li> <li>- из упора, упора углом, упора углом вне. Опускание вперед согнувшись в висе согнувшись.</li> </ul> <p>Соскоки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движением вперед. Махом вперед.</li> <li>- движением назад. Махом назад.</li> </ul>



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

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	<p>Вспомогательные прыжки. Вскок в упор присев на кубы и соскок прогнувшись.</p> <p>С разбега наскок на мостик прыжок на прямые ноги на горку матов.</p>
<p align="center"><b>БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ</b></p>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Статические элементы, силовые перемещения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- седы ноги врозь.</li> <li>- упоры продольно. Поперек. Смешанные на предплечьях на согнутых руках. Углом.</li> <li>- висы согнувшись. Углом.</li> <li>- стойки на плечах. На плечах из упора углом согнувшись, сгибая руки.</li> </ul> <p>Элементы других структурных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перемахи с наскока на концах жердей и из упора одной ногой вперед. Одной ногой назад. Двумя в упор сидя ноги врозь. В упор.</li> </ul> <p>Соскоки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- махом вперед прогнувшись. То же с поворотом кругом.</li> <li>- махом назад прогнувшись. То же с поворотом кругом.</li> <li>- со стойки на лопатках, боком.</li> </ul>
<p align="center"><b>ПЕРЕКЛАДИНА</b></p>	<p>Упоры: спереди.</p> <p>Висы: вис, вис разным хватом, вис сзади, вис обратным хватом, вис согнувшись, вис углом.</p> <p>Размахивания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бросками</li> </ul> <p>Обороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в упоре. Перевороты толчком одной махом другой в упор. В упор силой.</li> </ul> <p>Элементы других структурных групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отмахи в упоре вперед. То же назад.</li> <li>- перемахи в упоре правой (левой) в упор верхом. Согнув ноги в упор сзади. Боком в упор сзади.</li> <li>- 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.</li> </ul> <p>Соскоки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из упора верхом перемахом ноги – боком поворотом. Углом назад.</li> <li>- из упора махом вперед из упора сзади. Махом назад.</li> </ul>

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

	<p>Махом назад с поворотом кругом. Согнув ноги. Дугой. Дугой с поворотом (перекладина низкая). - махом назад углом из упора сзади.</p>
<b>АКРОБАТИКА</b>	<p>Прыжки. Вверх, руки вверх и группировка. С поворотом на 180° и 360°. В длину с места. На живот на поролоновые маты. То же с поворотом на 180°. С разбега темповой подскок на одной («вальсет»). Назад, руки вверх в темпе 5-6 прыжков. На спину на поролоновые маты. То же с поворотом на 180°.</p> <p>Перекуты. Вперед со стойки на лопатках. На руках в упор присев. Назад со стойки на руках. На груди в упор лежа.</p> <p>Кувырки: вперед в группировке, согнувшись, длинный; назад: в группировке, в упор присев, в упор стоя на коленях.</p> <p>Перевороты. Боком: с места, с прыжка, с поворотом на 90°, с поворотом кругом (рондат) с места, с разбега. Вперед: медленный с согнутых рук, то же с опорой головой, медленный на две. Назад: мост из положения лежа, стоя, медленный переворот с двух ног.</p> <p>Подъем разгибом со стойки на голове.</p> <p>Статические положения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упоры: присев, согнувшись, лежа, спереди и сзади, согнувшись на лопатках. Группировка (лежа на спине).</li> <li>- стойки: на лопатках, на голове, на груди.</li> <li>- шпагаты: на правую, на левую, прямой.</li> </ul> <p>Другие структурные группы. Равновесие на одной ноге («Ласточка»).</p> <p>Перемахи: согнув ноги из упора лежа спереди, в упор лежа сзади, боком в упор лежа сзади, то же с поворотом кругом.</p> <p>Круги одной ногой. Из упора присев на одной ноге, другая в сторону.</p> <p>Стойка силой на голове из упора присев. Из упора стоя согнувшись.</p>

**НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

**ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК:**

<b>РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ</b>	<b>СОДЕРЖАНИЕ</b>
<b>1-2 ГОД ПОДГОТОВКИ</b>	
<b>ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК</b>	<p>Вспомогательные прыжки: прыжок в стойку на руках на горку матов, с разбега «бланж» через горку матов с мостика, «рондат» на горку матов.</p> <p>Переворот через коня толчком с мостика, «бланж» через коня. «Рондат» через коня.</p>
<b>БРУСЬЯ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ</b>	<p>Спад-подъем, подъем разгибом, подъем двумя.</p> <p>Обороты касаясь. Вперед: На нижней жерди в упоре.</p>

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

	<p>То же, но в упоре сзади. В упоре на прямых ногах на нижней жерди. Назад: в упоре на нижней жерди. Оборот назад не касаясь.</p> <p>Отмахи, отмахи в стойку на руках.</p> <p>Соскоки. Из упора на верхней жерди соскок дугой. То же с поворотом 180. Соскок «бланж»</p> <p>Большие обороты, большие обороты с поворотом «санжировка».</p>
<b>БРЕВНО</b>	<p>Наскоки на бревно.</p> <p>Прыжки. Шагом. Шагом сгибая и разгибая ногу. Со сменой ног – «разножка». С места в шпагат.</p> <p>Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в «пассе» на 180°, 360°;</li> <li>- в приседе: на 180°, 360°</li> <li>- с удержанием ноги 90° на 180°, 360°</li> </ul> <p>Медленные перевороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- боком («колесо»)</li> <li>- вперед;</li> <li>- назад;</li> <li>- «качалочка»</li> <li>- Темповой переворот на одну;</li> <li>- «фляк» на одну или две ноги;</li> <li>- акробатические соединения из 2-ух элементов;</li> </ul> <p>Соскоки. «Рондат» с конца бревна. Сальто назад в группировке. Сальто вперед в группировке.</p>
<b>АКРОБАТИКА</b>	<p>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.</p> <p>Кувырки: вперед прыжком, без опоры руками, через препятствие. Назад в стойку на руках.</p> <p>Перевороты: вперед темповой на одну, две. Рондат. Назад – фляк. Акробатические соединения – рондат фляк отскок.</p> <p>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, на акробатической дорожке. Маховое. Маховое с поворотом</p> <p>Статические положения: стойка силой согнувшись ноги врозь на полу «спичак».</p> <p>Шпагаты с опорой одной ногой на возвышенность.</p> <p>Хореографические прыжки из таблицы трудности.</p>
<b>3-5 ГОД ПОДГОТОВКИ</b>	
<b>ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК</b>	<p>Вспомогательные прыжки. С разбега «бланж» вперед прямым телом в поролоновую яму, а также через коня на горку матов.</p> <p>Перевороты вперед: Переворотом вперед с одного мостика (высота коня 125 см). «Рондат» через коня</p>

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

	(переворот с поворотом на 180° до толчка руками). «Цукахара» в группировке. «Цукахара» согнувшись.
<b>БРУСЬЯ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ</b>	<p>Подъем разгибом на кол-во, отмахи в стойку, подъем разгибом отмах в стойку в ляжках и на брусьях.</p> <p>Обороты назад касаясь, не касаясь, в стойку. Оборот на стопах на прямых ногах. Перелет с нижней жерди на верхнюю «Дуга».</p> <p>Большой оборот назад на верхней жерди. Большой оборот вперед (в ляжках), а также на жерди.</p> <p>В стойке на руках поворот кругом в упор (упор ноги врозь вне).</p> <p>Соскоки. «Бланж», двойное сальто в яму, а также на стандарт.</p>
	<p>Наскоки на бревно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- силовые «спичаг»</li> <li>- сальто вперед;</li> <li>- с рондата – фляк;</li> </ul> <p>Темповый переворот вперед, маховое вперед/бокком; Фляки на одну/две ноги;</p> <p>Акробатические связки, один элемент из которой выполняется с фазой полета;</p> <p>Прыжки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прыжок шагом/ шагом в кольцо;</li> <li>- разножка/разножка в кольцо;</li> <li>- перекидной;</li> </ul> <p>Прыжки с двух ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в шпагат/ в кольцо;</li> <li>- пистолет/с поворотом;</li> </ul> <p>Повороты:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в верхней стойке два поворота на 360°, выполненные подряд. На 540° на одной ноге. На 180° на одной ноге с захватом маховой ноги.</li> <li>плечом вперед. То же на 540°. На 360° плечом назад.</li> <li>- в стойке на руках на 180°, 360°, 540°.</li> </ul> <p>Соскоки:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сальто назад прогнувшись с конца бревна. Сальто вперед. Сальто вперед согнувшись толчком двумя. Маховое сальто с поворотом на 180° и 360°. После рондата: сальто назад в группировке, назад прогнувшись, то же с поворотом на 180°, 360°.</li> </ul>
<b>АКРОБАТИКА</b>	<p>Прыжки вверх с поворотом на 900°.</p> <p>Кувьрки: вперед прыжком прогнувшись. Прыжком с одной ноги.</p> <p>Назад в стойку через прямые руки. То же с поворотом кругом в стойке.</p> <p>Перевороты. Вперед: с одной на одну, с одной на две, с двух на две. Серии переворотов.</p> <p>Рондат. Рондат и серия фляков на две.</p> <p>Темповое сальто назад с рондата, серия темпов назад.</p>

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

	<p>Сальто прогнувшись, сгибаясь-разгибаясь. То же с поворотом на 360°, 540°. Вперед: в группировке с разбега. Сальто после переворота вперед на две, согнувшись, прямым телом. Твист в группировке. Твист согнувшись. Сальто вперед в группировке в переход. Двойное сальто назад в группировке в яму.</p>
--	--

### ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ:

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	СОДЕРЖАНИЕ
<b>1-2 ГОД ПОДГОТОВКИ</b>	
<b>КОНЬ / МАХИ</b>	<p>Размахивания: в упоре ноги врозь на одной ручке. В упоре вне одной. В упоре верхом на одной ручке.</p> <p>Перемахи.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одноименные: с поворотом кругом из упора на теле и ручке. На ручках. То же из упоров сзади на тех же частях коня.</li> <li>- разноименные: из упора сзади.</li> </ul> <p>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.</p> <p>Круги одной ногой и соединения одноименных перемахов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- со скрещением: круг правой влево – назад из упора сзади. Из упора сзади перемах левой 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.</li> <li>- 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.</li> </ul> <p>( Все перечисленные упражнения выполняются в обе стороны как правой, так и левой ногой).</p> <p>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.</p> <p>Круги двумя ногами: на ручках На теле и ручке. На теле коня поперек (без ручек).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с переходом: переход в соскок углом или боком.</li> <li>- с поворотами и переходами: выход в соскок. Вход в соскок. То же через одну ручку.</li> <li>- прогнувшись с поворотом кругом: круг прогнувшись</li> </ul>

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

	<p>на «грибке».</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прогнувшись с поворотом на 360 градусов: круг прогнувшись с поворотом на 360 градусов на «грибке».</li> </ul>
<p align="center"><b>КОЛЬЦА</b></p>	<p>Элементы, выполняемые махом вперед. Оборот назад в группировке в висе. Из упора вис. Выкрут вперед согнувшись. Переворот в упор.</p> <p>Элементы, выполняемые махом назад. Выкрут вперед прогнувшись. Подъем в упор.</p> <p>Статические силовые элементы. Упор углом. Горизонтальный вис сзади. Упор углом ноги врозь вне. Стойка на руках.</p> <p>Статические элементы, силовые перемещения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из вися: подъем в упор. Выкрут. Вис согнувшись прямыми руками.</li> <li>- из вися согнувшись: горизонтальный вис сзади.</li> <li>- 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.</li> <li>- из горизонтального вися сзади: вис прогнувшись.</li> </ul> <p>Другие структуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движения разгибом: Подъем назад в упор. Подъем разгибом.</li> <li>- выкрут назад: из вися согнувшись. Из вися.</li> <li>- движения со стойки: переворот вперед.</li> </ul> <p>Соскоки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движением вперед: сальто назад прогнувшись. То же с поворотом на 180° и 360°.</li> <li>- махом назад: махом назад прогнувшись в доскок.</li> <li>- из вися согнувшись: выкрутом назад. То же с поворотом кругом. Дугой. Дугой с поворотом кругом.</li> <li>- из упора ноги врозь оборотом назад.</li> </ul>
<p align="center"><b>ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК</b></p>	<p>Вспомогательные прыжки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ноги врозь.</li> <li>- согнув ноги.</li> <li>- переворот вперед.</li> <li>- с предварительными поворотами до опоры руками.</li> <li>- переворот боком.</li> </ul> <p>Переворот вперед (высота 110 см). Переворот вперед (высота 115 см).</p>
<p align="center"><b>ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ</b></p>	<p>Элементы, выполняемые махом вперед.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- размахивание: в упоре на руках. В висе согнувшись. В висе углом. Со стойки на руках.</li> <li>- из упора на предплечьях подъем: в упор углом.</li> <li>- из упора на руках подъем: в упор. В упор углом.</li> <li>- из упора в поворот: кругом в упоре. В упор на руки.</li> </ul> <p>Элементы, выполняемые махом назад: размахивание в упоре на руках Стойка на плечах.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из упора на предплечья подъем: в стойку на плечах, в</li> </ul>

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

	<p>стойку на руках.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из упора на руках подъем: в упор. В стойку на плечах. С перемахом ноги в упор. То же ноги врозь в упор углом.</li> <li>- из упора на руках кувырок вперед: прогнувшись. С поворотом кругом в упор на руках.</li> <li>- из упора: отодвиг в упор на руках. Стойка на руках. Статические элементы, силовые перемещения.</li> <li>- упоры: на руках согнувшись. Углом (высокий). Ноги врозь вне.</li> <li>- стойки: на руках.</li> <li>- повороты в стойке на руках: кругом плечом вперед.</li> <li>- стойка на плечах из упора углом: Согнувшись, сгибая руки. Прогнувшись, сгибая руки.</li> <li>- стойка на руках: из упора углом: согнувшись прямыми руками. Согнувшись, сгибая руки.</li> </ul> <p>Другие структуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вис углом: на махе назад из упора на руках.</li> <li>- спад: из упора махом вперед в упор на руках. То же в вис согнувшись. То же в упор согнувшись.</li> <li>- отодвиг из упора махом назад в упор на руках.</li> <li>- подъем разгибом в упор: из вися согнувшись. Из упора согнувшись.</li> <li>- сальто над жердями: с наскака в упор на руки. Из упора на руки. Из упора в упор.</li> <li>- перемахи с наскака на концах жердей и из упора: ноги врозь в упор. Ноги врозь в упор на согнутые руки.</li> </ul> <p>Соскоки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- махом вперед: с поворотом на 360°. Сальто назад в группировке.</li> <li>- махом назад: с поворотом на 360°. Прогнувшись с поворотом кругом.</li> <li>- со стойки: боком, прогнувшись, с поворотом кругом.</li> <li>- со стойки продольно на одной жерди: переворот вперед. Переворот вперед с поворотом кругом.</li> </ul>
<p><b>ПЕРЕКЛАДИНА</b></p>	<p>Упоры: упор углом. Упор углом вне. Упор стоя согнувшись. Упор стоя согнувшись ноги врозь.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- размахивания: изгибами. В висе согнувшись. В висе сзади. В висе разным хватом и хватом снизу. В висе обратным хватом.</li> </ul> <p>Элементы, выполняемые махом вперед</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъемы: вперед. Переворотом в упор. Подъем вперед с поворотом кругом в упор.</li> <li>- повороты: кругом в вис разным хватом. Кругом в вис из вися разным хватом. На махе вперед и назад.</li> </ul> <p>Элементы, выполняемые махом назад.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъемы из вися хватом сверху: в упор.</li> <li>- подъем из вися хватом снизу, в разном или обратном хвате в упор с перемахом в хват сверху.</li> </ul>

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

	<p>Повороты в висе разным хватом, хватом снизу или сверху кругом.</p> <p>Обороты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- назад: верхом. В упоре. В упоре стоя согнувшись ноги врозь.</li> </ul> <p>Большие бороты: вперед. Назад.</p> <p>Другие структуры.</p> <p>Отмахи: упоре (вперед, назад). В вис. В стойку (хватом снизу и сверху). Из упора сзади вперед в вис сзади.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перемахи в упоре: правой, левой в упор верхом. Согнув ноги в упор сзади. Боком в упор сзади. Согнувшись в упор сзади. Ноги врозь вне.</li> <li>- 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.</li> </ul> <p>Движения разгибом. Подъем разгибом с разбега. Подъем разгибом в упор из размахивания хватом сверху. То же хватом снизу. Подъем назад в упор сзади.</p> <p>Движения дугой. Из упора. Из упора присев. Из упора с поворотом кругом в вис разным хватом.</p> <p>Соскоки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из упора: махом вперед. Махом назад. Махом назад с поворотом кругом. Дугой с поворотом кругом. То же с поворотом на 360°.</li> <li>- со стойки: переворот вперед. Ноги врозь. Переворот вперед с поворотом кругом.</li> <li>- махом назад: прогнувшись. Прогнувшись с поворотом кругом. То же на 360°. Махом вперед сальто назад в группировке.</li> </ul>
<p><b>АКРОБАТИКА</b></p>	<p>Прыжки. вверх: согнувшись. Углом ноги врозь. С поворотом на 540° и 720° в доскок. С поворотом кругом и сальто назад. Назад: на спину на поролоновые маты с поворотом на 360°. То же на живот с поворотом на 180° и 360°. С рук на ноги (курбет).</p> <p>Кувырки. 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.</p> <p>Перевороты. Вперед: на две с места. На одну с места. Толчком двумя на две и одну ногу. Со сменой ног. Назад («фляк»): с места. С рондата. После переворота боком. На одну. На одну с поворотом кругом. После сальто.</p> <p>Подъемы. Разгибом: из упора согнувшись на лопатках. То же без помощи рук. На одну ногу. Назад: из упора</p>



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

	<p>согнувшись на лопатках в стойку на руках.</p> <p>Сальто. Назад: в группировке. После рондата, фляка. После курбета. С места. Темповое. Вперед: с разбега в группировке. Маховое. Маховое с поворотом кругом.</p> <p>Статические положения. Упор: углом. Углом ноги врозь вне. Стойка: на предплечьях. На руках. Махом одной и толчком другой. На руках из седа на пятках.</p> <p>Другие структуры:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- равновесие на одной ноге: боковое. С наклоном вперед согнувшись.</li> <li>- 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.</li> <li>- круги одной ногой: из упора присев на одной ноге, другая в сторону. С поворотом кругом из упора лежа сзади, или другое положение.</li> </ul> <p>Стойка силой. Согнувшись прямыми руками. Согнувшись согнутыми руками.</p>
<b>3-5 ГОД ПОДГОТОВКИ</b>	
<b>КОНЬ/МАХИ</b>	<p>Упоры. Поперек на одной ручке лицом наружу внутрь.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Круги двумя ногами: в упоре поперек на теле коня. На теле и ручке коня в сторону ручек.</p> <p>«Деласал». То же на теле.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с переходом: прямой переход из упора сзади на ручках. То же из упора сзади на теле и ручке коня.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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.</li> <li>- прогнувшись с поворотом на 360°: на ручках (русский). То же на теле и ручках. То же на теле коня.</li> </ul>
<b>КОЛЬЦА</b>	<p>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.</p> <p>Элементы. Выполняемые махом назад. Высокий</p>

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

	<p>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».</p> <p>Статические, силовые элементы. Горизонтальный упор на согнутых руках. Горизонтальный вис спереди с согнутой ногой. Упор руки в стороны.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из вися: 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.</li> <li>- из вися сзади: горизонтальный вис сзади.</li> <li>- 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.</li> <li>- из горизонтального вися сзади: упор углом вне. Опускание прогнувшись в вис прогнувшись. Горизонтальный вис сзади. Опускание через прямые руки.</li> <li>-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.</li> </ul> <p>Другие структуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- движение разгибом: подъем разгибом в упор углом. Подъем назад в упор углом вне.</li> <li>- высокий выкрут назад.</li> <li>- движение со стойки: переворот вперед с прямыми руками. Махом вис.</li> </ul> <p>Соскоки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- движением назад: сальто вперед согнувшись с поворотом кругом.</li> <li>- из вися согнувшись: дугой с поворотом на 360 градусов. Ноги врозь вперед с поворотом кругом</li> <li>- из упора: оборотом назад ноги врозь с поворотом кругом.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК</b></p>	<p>Ноги врозь: толчком о ближнюю часть коня. То же о дальнюю часть коня. Назад толчком о дальнюю часть коня с поворотом на 180 градусов.</p> <p>Согнув ноги: толчком о ближнюю часть коня. Толчком о ближнюю часть коня с последующим полетом углом.</p> <p>Согнувшись: Толчком о дальнюю часть коня. Толчком о дальнюю часть коня с поворотом на 180 градусов.</p> <p>Переворотом вперед: толчком о дальнюю часть коня. То же с поворотом на 180 градусов. То же с поворотом на 360</p>

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

	<p>градусов. Сгибаясь и разгибаясь. Переворот вперед – полтора сальто вперед в группировке.</p> <p>С поворотом до опоры руками: переворот боком. То же с поворотом на 360 градусов. «Цукахара» в группировке.</p>
<p align="center"><b>ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ</b></p>	<p>Элементы, выполняемые махом вперед.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из упора на руках подъем: в упор с поворотом кругом.</li> <li>- кувырок: в стойку на плечах.</li> <li>- из упора с поворотом: кругом в упор (45 градусов). В стойку на руках. В стойку на руках с поворотом на 360 градусов (Диамидовский).</li> <li>- из упора: сальто назад в упор.</li> <li>- 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.</li> <li>- из упора: поворот кругом в упор. Перемах ноги врозь назад. Прогнувшись поворот кругом в упор («заножка»). Стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед.</li> </ul> <p>Статические элементы, сложные перемещения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упоры: ноги врозь вне на одной жерди.</li> </ul> <p>Горизонтальный на локте.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- висы: на руках на одной жерди: продольно, поперек.</li> </ul> <p>Повороты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в стойке на руках: кругом плечом назад.</li> <li>- в упоре углом: на 90 градусов, одна рука обратным хватом.</li> </ul> <p>Стойка на руках.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из упора углом: прогнувшись, сгибая руки.</li> <li>- из других положений: прогнувшись, сгибая руки из горизонтального упора на локте.</li> </ul> <p>Другие структуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вис углом: на махе назад из упора.</li> <li>- отодвиг: со стойки на руках.</li> <li>- упор углом: из вися согнувшись. Из упора согнувшись.</li> <li>- подъем дугой с наскока и из упора: в упор на руки с поворотом кругом. В упор.</li> <li>- подъем дугой назад: в упор на руки. В упор. В стойку на плечах</li> <li>- сальто над жердями: из упора в вис. С поворотом кругом в упор на руки. С наскока на концах жердей в стойку на руках.</li> <li>- 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.</li> <li>- 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</li> </ul>

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

	<p>две жерди.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- круги в упоре: круг двумя на концах жердей.</li> <li>- наскоки: из виса стоя в упор. С разбега в упор на руках с поворотом кругом.</li> </ul> <p>Соскоки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- махом вперед: сальто назад согнувшись. Сальто назад прогнувшись. То же с поворотом кругом.</li> <li>- махом назад: сальто вперед. Сальто вперед с поворотом кругом.</li> <li>- перемахом: двумя. Двумя с поворотом кругом.</li> </ul>
<p><b>ПЕРЕКЛАДИНА</b></p>	<p>Размахивания: полумахом с прямыми руками.</p> <p>Элементы, выполняемые махом вперед.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- повороты: на 360 градусов в вис разным хватом. Кругом из виса сзади. Из виса сзади на 360 градусов.</li> </ul> <p>Элементы, выполняемые махом назад.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъем из виса хватом сверху: в упор ноги врозь вне. В упор стоя согнувшись ноги врозь. В упор стоя согнувшись.</li> <li>- 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 С перемахом ноги врозь в вис сзади. С перемахом боком в вис сзади.</li> </ul> <p>Повороты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в висе разным хватом, хватом снизу или сверху: на 360 градусов.</li> <li>- в висе сзади: кругом в вис.</li> </ul> <p>Обороты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вперед: в упоре стоя согнувшись. В упоре углом в вис сзади и выкрут. Ноги врозь вне с перемахом в стойку.</li> <li>- 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.</li> <li>- в висе сзади: вперед.</li> <li>- перевороты: с полумаха в стойку на руках. Тоже с поворотом кругом. В упор с перемахом в упор ноги врозь вне.</li> <li>- 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.</li> </ul> <p>Другие структуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- отмахи: в вис с поворотом кругом. Прямыми руками в стойку хватом снизу. Из упора сзади назад за голову в вис сзади.</li> </ul>

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- перемах в упор: ноги врозь вне в упор. Одной с поворотом кругом в упор ноги врозь вне.</li> <li>- 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.</li> <li>- движения разгибом: подъем разгибом хватом снизу в стойку на руках. То же с одновременным отпусканием 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.</li> <li>- движения дугой: из виса согнувшись с поворотом кругом в упор.</li> <li>Соскоки.</li> <li>- из упора стоя согнувшись: дугой и сальто вперед в группировке. Прогнувшись после оборота назад. То же с поворотом на 360 градусов.</li> <li>- со стойки: «Курбет» - сальто назад в группировке. То же согнувшись.</li> <li>- из виса согнувшись: ноги врозь с поворотом кругом.</li> <li>- махом назад: сальто вперед согнувшись. То же с поворотом кругом.</li> <li>- махом вперед: сальто назад прогнувшись. То же с поворотом на 360 градусов. Двойное сальто назад. Сальто назад сгибаясь и разгибаясь.</li> </ul>
<p>АКРОБАТИКА</p>	<p>Прыжки. Вперед с ног на руки. С ног в стойку на руках.</p> <p>Назад: С поворотом кругом в упор на руках и перекатом в упор лежа. То же в кувырок</p> <p>Вперед.</p> <p>Перекаты: вперед со стойки в стойку на руках.- из стоя на коленях в упор стоя на коленях.</p> <p>Кувырки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- назад: с поворотом кругом в упор лежа. Через прямые руки в стойку на руках. То же с поворотом кругом.</li> </ul> <p>Перевороты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- назад («фляк»): в сед на пятках. В упор согнувшись на лопатках. После сальто прогнувшись. В упор лежа. В перекат на колени. С перемахом в упор углом ноги врозь вне. Прыжком вверх («Меникелли»).</li> <li>- вперед: с поворотом на 360 градусов. С поочередной постановкой рук и ног. С двух на две с места. В сед или сед ноги врозь.</li> </ul> <p>Подъемы.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разгибом: с поворотом кругом в упор лежа. В сед или сед ноги врозь. В шпагат ноги врозь с наклоном вперед.</li> <li>- назад: из упора согнувшись в стойку на руках с</li> </ul>

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

	<p>поворотом кругом. То же с перемахом ноги врозь вне или согнувшись в упор углом. Сальто.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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. Затяжное. Прогнувшись с поворотом на 540 градусов.</li> <li>- вперед: после переворота вперед. Согнувшись на одну. Согнувшись. Два в темпе. После кувырка вперед.</li> <li>- в сторону: с разбега согнувшись.</li> </ul> <p>Статические положения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упор: горизонтальный. Высокий угол.</li> </ul>
--	--

### НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

#### ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК:

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	СОДЕРЖАНИЕ
ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК	<p>Перевороты вперед: полтора сальто вперед в группировке. То же с поворотом на 180 Градусов. Полтора сальто вперед согнувшись.</p> <p>Переворот с поворотом до толчка руками: поворот на 180 градусов в первой фазе полета и поворот кругом сальто вперед в группировке («твист»). «Цукара» согнувшись. То же прогнувшись. То же с поворотом на 180 и 360 градусов.</p> <p>Другие структуры. Рондат на мостик – фляк на коня – полтора сальто назад в группировке. То же согнувшись, прогнувшись.</p>
БРУСЬЯ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ	<p>Обороты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вперед: в упоре ноги врозь вне в стойку на верхней жерди. Со стойки на руках на верхней жерди с перемахом в упор ноги врозь вне и оборот вперед в стойку.</li> <li>- назад. Со стойки на руках на верхней жерди перемах в упор ноги врозь вне и оборот назад в стойку. Из упора стоя согнувшись оборот назад в стойку на руках.</li> </ul> <p>Махи дугой. Перемахи. Из упора стоя ноги врозь на верхней жерди с поворотом на 540 градусов в вис на верхней жерди. Из вися на верхней жерди (спиной к нижней) мах вперед и махом назад перелет ноги врозь через нижнюю жердь в вис на ней. То же, но в стойку на руках. Из вися на верхней жерди большим махом вперед перелет ноги врозь спиной назад через верхнюю жердь вис на ней («Ткачева»). Из упора стоя согнувшись на нижней жерди (спиной наружу) перелет в вис на верхней жерди.</p> <p>Сальто: из вися на верхней жерди (лицом к нижней) большим махом вперед полсальто вперед прогнувшись в вис</p>

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

	<p>на нижней жерди. То же, но в стойку на руках («Пак»).</p> <p>Из упора на верхней жерди лицом внутрь или кнаружи махом назад в вис на верхней жерди («Команечи»). После оборота назад не касаясь в стойку на нижней жерди из упора спиной к верхней жерди, толчком рук полсальто вперед в вис на верхней жерди. Сальто «Делчева».</p> <p>Повороты: в стойке на руках на 360 градусов. Большим махом вперед поворот кругом одновременно двумя руками (санжировка). Большой оборот назад с поворотом на 360 градусов.</p> <p>Соскоки: Мах дугой и сальто вперед согнувшись. Двойное сальто назад в группировке. То же согнувшись. Сальто назад прогнувшись с поворотом на 360 и 720 градусов.</p>
<p align="center"><b>БРЕВНО</b></p>	<p>Наскоки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в середине бревна с прямого разбега: толчком ногами прямой шпагат без опоры руками. Маховое сальто в упор сзади.</li> <li>- с косого разбега: сальто вперед в группировке.</li> </ul> <p>На конец бревна: сальто вперед в группировке. Сальто вперед согнувшись. Ронда на мостик – фляк на конец бревна. То же, но сальто прогнувшись.</p> <p>Силой: силой на любой части бревна – опускание в горизонтальный упор.</p> <p>Статические положения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- равновесие: горизонтальное равновесие на локте без опоры другой рукой. Горизонтальный упор на локтях. Горизонтальный упор на прямых руках.</li> <li>- стойка на руках махом назад из седа ноги врозь. Стойка на одной руке.</li> </ul> <p>Перевороты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вперед: медленный на одну ногу продольно. Темповой на две ноги.</li> <li>- назад: фляк в сед ноги врозь поперек. Фляк с поворотом кругом на 180 градусов. То же с поворотом на 360 градусов. «Колпинский» с опорой руками.</li> </ul> <p>Сальто.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вперед: согнувшись. Переворот – сальто вперед в группировке..</li> <li>- назад: прогнувшись. После рондата. После фляка. Махом одной и толчком другой («Ауэрбаха»).</li> <li>- боком: согнувшись.</li> </ul> <p>Соскоки: сальто назад прогнувшись с поворотом на 720 градусов. То же на 1080 градусов. Двойное сальто назад в группировке. То же согнувшись. Двойное сальто вперед в группировке. Маховое сальто с поворотом на 360 градусов. «Цукаха».</p>
<p align="center"><b>АКРОБАТИКА</b></p>	<p>Прыжки: с поворотом 1080 градусов.</p> <p>Перевороты.</p>

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вперед: темповой вперед с поворотом на 360 и 540 градусов. «Колпинский» переворот.</li> <li>- назад: фляк после сальто назад прогнувшись с поворотом на 720 градусов.</li> </ul> <p>Подъем разгибом: в шпагат ноги врозь с наклоном вперед.</p> <p>Сальто:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- назад: сальто назад прогнувшись с поворотом на 720 градусов. То же с поворотом на 1080 градусов. Двойное сальто назад в группировке. То же согнувшись. То же прогнувшись. Прогнувшись с поворотом на 540 градусов в переход. Двойное комбинированное сальто.</li> <li>- вперед: сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360 и 720 градусов. «Колпинское». Двойное в группировке. Твист согнувшись. Твист в переход.</li> <li>- двойное в группировке, согнувшись в яму.</li> </ul>
--	--

### ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ:

РАЗДЕЛ ПОДГОТОВКИ	СОДЕРЖАНИЕ
КОНЬ/МАХИ	<p>Круги одной ногой и соединения одноименных перемахов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- скрещения: обратное скрещение с поворотом кругом (в одноименную и разноименные стороны). Прямое скрещение с переходом прыжком. Обратное скрещение с переходом прыжком. Прямое скрещение с поворотом кругом и боковым переходом прыжком. Прямое скрещение с поворотом кругом и двойной сменой положения ног.</li> </ul> <p>Круги двумя ногами: поперек на теле спиной к рукам. На одной ручке поперек. То же продольно. В упоре между ручками продольно и поперек..</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с переходом: прямой переход в упоре противопологом (из упора на ручках круг двумя влево с переходом вправо в упор на ручках). Круг поперек на теле коня спиной к ручкам с переходом в упор поперек на ручке лицом наружу. Круг поперек на теле с переходом в упор на ручке поперек. То же из упора поперек на ручке в упор поперек между ручками.</li> <li>- прогнувшись с поворотами кругом. Два круга прогнувшись на теле коня («Шагинян»). То же на теле и ручке. Те же круги в соскок прогнувшись. Круг прогнувшись на одной ручке в упор на ручках. То же в упор сзади на теле и ручке. Соединение круга прогнувшись и входа или выхода.</li> <li>- прогнувшись с поворотом на 360 градусов: из упора сзади левая на ручке, правая на теле коня через упор на ручках в упор сзади на ручках (плечом вперед) или в упор на теле и ручке (с выходом плечом назад). Те же круги в соски прогнувшись. На одной ручке из упора сзади на ручках. То же из упора сзади на теле и ручке. Соединение двух разных кругов прогнувшись с поворотом на 360 градусов.</li> </ul>



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

<p align="center">КОЛЬЦА</p>	<p>Элементы, выполняемые махом вперед: поворот в стойку на руках с прямыми руками. Подъем в упор руки в стороны. Большой оборот назад с прямыми руками. Подъем в упор углом руки в стороны.</p> <p>Элементы, выполняемые махом назад: подъем в упор руки в стороны. Большой оборот с прямыми руками. Подъем в стойку на руках прямыми руками.</p> <p>Статические. Силовые элементы. Горизонтальный вис спереди. Горизонтальный упор на прямых руках Упор руки в стороны. То же углом. Стойка на руках в упоре руки в стороны.</p> <p>- из вися: переворот в стойку на руках. Подъем в упор руки в стороны. Переворот в упор руки в стороны. Горизонтальный вис спереди.</p> <p>- из вися сзади: переворот в упор. Подъем в стойку на руках.</p> <p>- из упора: оборот вперед прогнувшись в упор. Оборот назад в стойку на руках. Оборот назад согнувшись в горизонтальный упор на прямых руках. Стойка на руках прогнувшись прямыми руками.</p> <p>- из горизонтального вися сзади: опускание прогнувшись в вис прогнувшись через прямые руки. Горизонтальный упор на прямых руках.</p> <p>Другие структуры.</p> <p>Движения разгибом: Подъем разгибом руки в стороны. Подъем назад в стойку на руках Подъем назад в горизонтальный упор на согнутых руках.</p> <p>- выкрут назад: высокий.</p> <p>Соскоки.</p> <p>Движением вперед: переворотом с поворотом на 540 градусов. То же с поворотом на 720 градусов. Двойное сальто назад согнувшись. Прогнувшись. Сальто назад прогнувшись с поворотом на 720 градусов.</p> <p>- движением назад: сальто вперед согнувшись с поворотом на 360 градусов. Двойное сальто вперед в группировке.</p> <p>- из упора: оборотом назад ноги врозь с поворотом на 360 градусов. Оборотом назад с последующим сальто назад в группировке.</p>
<p align="center">ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК</p>	<p>Вспомогательные прыжки.</p> <p>Согнувшись: толчком о ближнюю часть коня. Толчком о ближнюю часть коня. Толчком о дальнюю часть коня с поворотом на 360 градусов.</p> <p>Переворотом: полтора сальто вперед в группировке. То же с поворотом на 180 и 360 градусов. Полтора сальто вперед согнувшись. Сгибаясь и разгибаясь с поворотом на 540 и 720 градусов.</p> <p>С поворотом до опоры руками: «Цукахара» согнувшись. То же прогнувшись. То же с поворотом на 180 и</p>

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

<p><b>БРУСЬЯ ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ</b></p>	<p>360 градусов.</p> <p>Элементы, выполняемые махом вперед.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырок: в стойку на руках. В упор с поворотом кругом.</li> <li>- из упора в поворот: «Диамидовский» поворот. То же с поворотом на 450 градусов.</li> </ul> <p>Поворот на 360 градусов в упор.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из упора: сальто назад в стойку на руках.</li> <li>- из упора на руках подъем: с поворотом на 360 градусов в горизонтальный упор на прямых руках.</li> <li>-из упора: сальто вперед в упор. Прогнувшись поворот кругом в стойку на руках («заножка»). Стойка на руках с поворотом кругом плечом назад в стойку. Махом назад поворот «Диамидова». Оборот вперед «Марченко».</li> </ul> <p>Статические элементы, сложные перемещения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упоры: горизонтальный на прямых руках.</li> <li>- висы: на одной руке: поперек, продольно.</li> <li>- стойка на руках из упора углом: прогнувшись прямым телом.</li> <li>- из других положений: со стойки на плечах согнувшись из упора углом ноги врозь вне на одной жерди.</li> </ul> <p>Другие структуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вис углом: со стойки на руках.</li> <li>- упор углом: из вися согнувшись на одной жерди (продольно).</li> </ul> <p>Подъем дугой.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с наскока и из упора: в упор углом. В упоре поворотом кругом. С поворотом кругом в стойку на руках.</li> <li>- подъем дугой назад: в упор на руки с поворотом кругом. В стойку на руках.</li> </ul> <p>Сальто над жердями: в стойку на руках. В упор перемахом ноги врозь.</p> <p>Перемахи.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с наскока на концах жердей и из упора: согнувшись с поворотом кругом в стойку на руках.</li> <li>- из положения стоя перед жердью: переворот в стойку на руках на одной жерди. Согнувшись с поворотом в стойку на руках.</li> <li>- круги в упоре: круг двумя. То же в упоре на одной жерди.</li> </ul> <p>Наскоки: с разбега в упор с поворотом кругом. С разбега сальто вперед в упор.</p> <p>Соскоки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- махом вперед: сальто назад прогнувшись с поворотом на 360 градусов. Двойное сальто назад в группировке.</li> <li>- махом назад: сальто вперед с поворотом на 360 градусов.</li> <li>- перемахом: с поворотом кругом.</li> </ul>
---------------------------------------	--

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

<p align="center">ПЕРЕКЛАДИНА</p>	<p>Элементы, выполняемые махом назад.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подъем из виса хватом снизу. В разном или обратном хвате: высокий перелет (перелет Воронина). Вход углом с перемахом ноги врозь и поворотом кругом в вис.</li> </ul> <p>Повороты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в висе разным хватом, хватом снизу или сверху: на 360 градусов в вис.</li> <li>- в висе сзади: на 180 градусов.</li> </ul> <p>Обороты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- назад: в стойку на руках с поворотом кругом плечом назад. В стойку на руках с одновременным перехватом рук в хват снизу То же с перемахом ног в упор ноги врозь вне.</li> <li>- в висе сзади: назад. Вперед с разворотом кругом. Назад с поворотом кругом в вис на махе вперед. То же с поворотом кругом в упор.</li> </ul> <p>Перевороты: с полумаха в стойку на руках прямыми руками. То же с перемахом согнувшись в упор сзади.</p> <p>Большие обороты: в обратном хвате. Вперед с поворотом на 360 градусов в обратный хват или вис сзади. Назад с поворотом на 360 градусов.</p> <p>Другие структуры.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- перемахи в упор: двумя с поворотом кругом в упор углом. Круг двумя в упоре. Ноги врозь назад в вис после маха вперед хватом сверху или в висе сзади.</li> <li>- перехваты: после большого оборота одновременный перехват в обратный хват. То же после отмаха из упора.</li> <li>- движения разгибом: подъем разгибом хватом снизу в стойку на руках с поворотом на 36 градусов.</li> <li>- движения дугой: с поворотом на 360 градусов. С поворотом на 540 градусов из упора стоя согнувшись.</li> </ul> <p>Соскоки.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из упора стоя согнувшись: дугой и сальто вперед согнувшись. То же с поворотом кругом. То же, но после поворота сальто назад.</li> <li>- со стойки: «Курбет» - сальто назад с поворотом на 360 градусов.</li> <li>- махом назад: сальто вперед согнувшись с поворотом на 360 градусов. Двойное сальто вперед.</li> <li>- махом вперед. Двойное сальто назад в группировке. То же согнувшись. То же прогнувшись. Сальто назад прогнувшись с поворотом на 720 градусов. То же сгибаясь-разгибаясь.</li> </ul>
<p align="center">АКРОБАТИКА</p>	<p>Перевороты: медленный вперед, назад.</p> <p>Фляк с поворотом кругом после сальто прогнувшись. То же на 360 градусов. То же после двойного сальто.</p> <p>Подъем разгибом с поворотом на 360 градусов.</p> <p>Сальто.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- назад: твист согнувшись. Твист в переход. Сгибаясь и разгибаясь с поворотом на 360 градусов. Прогнувшись с</li> </ul>

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

	<p>поворотом на 720 градусов. Двойное в группировке. То же согнувшись.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вперед: согнувшись с поворотом кругом. Прогнувшись с поворотом на 360 градусов.</li> </ul> <p>Прогнувшись в упор лежа. Согнувшись после переворота вперед.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- в сторону: с разбега согнувшись. Два согнувшись в темпе.</li> </ul> <p>Статические положения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упор: горизонтальный на прямых руках. Горизонтальный на одном локте, другая рука вверх.</li> <li>- стойка: на широко разведенных руках. На одной руке.</li> </ul> <p>Перемахи: ноги врозь в упор углом. Из упора углом в упор углом ноги врозь вне. Из седа на пятках в высокий угол в упоре.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- стойка силой: прогнувшись согнутыми руками из упора лежа. Согнувшись прямыми руками из упора углом. На одной руке из равновесия. Прогнувшись прямыми руками.</li> </ul>
--	---

### 4.5.4. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

### СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА ХОРЕОГРАФИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:

ЗАНЯТИЯ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	
<p><b>ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА (У ОПОРЫ).</b></p>	<p>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 (гранд плие) по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре. Батман тандю: лицом к опоре в I</p>

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

	<p>п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. раздельно (по 4 раза, Затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону). То же из III п. Батман тандю, деми плие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандюсэмпль. Батман тандюжэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю. Батман тандю жэтэ. Гран батман жэтэ - высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю.</p>
<p align="center"><b>ДВИЖЕНИЯ СВОБОДНОЙ ПЛАСТИКИ</b></p>	<p>Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах. Наклоны назад, наклоны назад с деми плие. Прямая волна вперед лицом к опоре. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.</p>
<p align="center"><b>ПАРТЕРНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ</b></p>	<p>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 не-выворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине. В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассэ). То же, но в упорах на предплечьях. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы 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</p>

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

	<p>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 пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии). Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье. В седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.</p>
<p align="center"><b>ЭЛЕМЕНТЫ ИСТОРИКО- БЫТОВОГО И СОВРЕМЕННОГО ТАНЦА</b></p>	<p>Приставные, переменные шаги. Шаги галопа вперед, в сторону, назад. Шаги польки вперед, в сторону, назад. Равновесия, повороты, прыжки. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.</p>
<p align="center"><b>ХОРЕОГРАФИЧЕСКИ Е УПРАЖНЕНИЯ НА БРЕВНЕ</b></p>	<p>Ходьба на всей стопе с носка с продвижением вперед, назад; шаги галопа, польки. Деми плие, гранд плие, батман тандю, гранд 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.</p>
<p align="center"><b>ЗАНЯТИЯ В ГРУППАХ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ</b></p>	
<p align="center"><b>ЭЛЕМЕНТЫ КЛАССИЧЕСКОГО ТАНЦА</b></p>	<p>Изучение IV и V свободных позиций ног, I, II выворотных. Упражнения у опоры. Деми плие, гранд плие с движениями руками по основным позициям рук. Различные сочетания батман тандю и батман жэтэ, выполнение</p>

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

	<p>движений в различном ритмическом сочетании. Освоение батман фрэппэ, батман фондю, рон де жамб пар терр, батман тандюжэтэпуантэ, положение пассэ, батман дэвлоппэ, гран батман жэтэрассэ, 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.</p> <p>Упражнения на середине: Различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки. Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами. Элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми плие, гранд плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением. Поворот с наклоном туловища вперед («солнышко»).</p> <p>Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, перекидной прыжок, прыжок шагом в аттитюде, прыжок шагом кольцом, перекидной прыжок. Выполнение серии прыжков с поворотом. Прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в «шпагаты». Прыжки шагом с поворотом.</p>
<p align="center"><b>СВОБОДНАЯ ПЛАСТИКА И ДВИЖЕНИЯ В СТИЛЕ МОДЕРН</b></p>	<p>Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные). Взмахи руками в стороны-вверх. 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 пятку.</p>
<p align="center"><b>ПАРТЕРНАЯ ХОРЕОГРАФИЯ</b></p>	<p>Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гранд плие. Лежа на спине пассэ 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 вверху, 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</p>

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

одновременно двумя ногами - одна выворотню, другая невыворотню. 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 (выворотню), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотню). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотнюм 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 работающей 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 невыворотню. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотню, вернуться в и.п. Сед на бедре, одноименная нога согнута в выворотнюм положении и лежит на полу, другая согнута невыворотню. 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



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

	<p>«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 разно-именную (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 выворотной 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 (бедро в стороны, голень и бедро под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад - смотреть на пятки ног). То же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад. То же, но руки вверх (в случае затруднения - с помощью партнера), удерживать положение 4-8 счетов. Лежа на животе с упором на предплечья: махи согнутой ногой назад (кольцом), махи прямой ногой назад, то же, что предыдущее упражнение, но с одновременным махом разноименной рукой. Лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх-назад (кольцо двумя). Лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны): поднять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину, поднять, опустить в и.п. То же другой. Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быстрые скрестные махи ногами. В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.</p>
<p><b>ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ И НАРОДНЫЙ ТАНЕЦ</b></p>	<p>Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону. Танцевальные шаги в стиле диско, джайв, рок-н-ролла.</p>
<p><b>ДЖАЗОВЫЙ ТАНЕЦ</b></p>	<p>Освоение основных позиций рук джазового танца. Наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы параллельно). Изолированные движения плечами: вверх-вниз - поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной. Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу. То же тазом. Восьмерка тазом. Батман тандю вперед в сторону, назад, крестом. Батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом. Гран батман жэтэ с</p>

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

	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.
<b>РАВНОВЕСИЯ, ПОВОРОТЫ, ПРЫЖКИ</b>	Равновесия нога вперед, с удержанием руками. Равновесие 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 приземление 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 вперед. То же с падением в упор лежа. Прыжки махом ноги с повором кругом.
<b>ХОРЕОГРАФИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА БРЕВНЕ</b>	Выполнение элементов классического танца на месте, на середине бревна. Различные сочетания из ранее пройденных элементов. Повороты на 180, 360°, свободная нога в положении пассэ (невыворотно или выворотно). 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.
<b>ЗАНЯТИЯ В ГРУППАХ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</b>	
<b>КЛАССИЧЕСКИЙ ТАНЕЦ</b>	У опоры: Различные сочетания из пройденных элементов. Сочетания движений у опоры с поворотами. Упражнения типа адажио, включающие упражнения на растягивание и равновесие. На середине: различные соединения из пройденных элементов.
<b>ПАРТЕРНАЯ</b>	«Шпагат» правая (левая) впереди с различными

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

ХОРЕОГРАФИЯ	<p>движениями рук и туловища: разноименная рука на полу, другая вверх. Наклоны вперед, назад (рукой тянуться к пятке). То же, но с другой руки (разноименной); в исходном положении обе руки вверх. Наклон вперед, захватить руками ногу, перекат в сторону кругом вновь в положение «шпагата». Лежа на боку махи в «шпагат» (нижняя нога вперед, верхняя - назад) и наоборот. Сед с прямыми ногами. Махом одной назад по дуге над полом перейти в «шпагат». Повернуться в поперечный «шпагат», затем в про-дольный, другая впереди, махом задней ноги вернуться в и.п. То же с другой. В седе с опорой руками сзади, повороты таза направо, налево. Из упора лежа сзади повороты таза направо, налево.</p>
НАРОДНЫЙ, СОВРЕМЕННЫЙ И ИСТОРИКО-БЫТОВОЙ ТАНЕЦ	<p>Элементы латиноамериканских танцев: сальса, меренга, хип-хоп, фанк.</p>
УПРАЖНЕНИЯ НА БРЕВНЕ	<p>Совершенствование пройденных движений. Выполнение соединений из прыжков, поворотов, равновесий. Тренировка поз и остановок в стиле джазового и современного танца.</p>

### 4.5.5. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На теоретических занятиях спортсмены знакомятся с развитием физкультурного движения, спортивной гимнастики и других видов спорта, получают краткие знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике обучения тренировке, судейству соревнований.

Основными задачами теоретической подготовки в избранном виде спорта являются: освоение знаний по технике упражнений, закономерностей обучения движениям, научных основ формирования физических, психофизических и психических качеств, принципов и методов управления спортивной формой, планирования и контроля нагрузок, основ врачебного контроля и самоконтроля, построения режима работы и отдыха, правил личной гигиены, закаливания, принципов питания в спорте.

Для гимнастов важны также навыки составления комбинаций произвольных упражнений, их оценки, значение принципов и правил судейства.

### СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛА ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:

#### ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Гигиена и закаливание. Режим дня при занятиях физической культурой. Правила личной гигиены – поддержание чистоты тела,

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

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 занимающимся в гимнастическом зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем и оборудованием. Переноска и укладка матов.

Меры предупреждения спортивного травматизма. Основные меры предупреждения травм.

Терминология гимнастических упражнений. Основные термины изучаемых упражнений.

### ДЛЯ ГРУПП НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (1-2 года подготовки):

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.

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

## ДЛЯ ГРУПП НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (3-5 годов подготовки):

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).

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

## ДЛЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА И ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Специальная физическая подготовка и ее роль в тренировке гимнастов. Методы воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, скоростной силы, гибкости, специальной выносливости).

Специально-двигательная подготовка как основа обучения гимнастов оценивать движения по длительности, в пространстве и по степени мышечных усилий, а также совершенствования способностей и устойчивого вестибулярного аппарата к вращательным движениям. Основные средства специально-двигательной подготовки. Критерии оценки физической и специально-двигательной подготовки (контрольные нормативы). Соотношение физической, специально-двигательной и технической подготовки в тренировке гимнастов. Взаимосвязь физической и специально-двигательной подготовки с технической подготовкой.

Психологическая подготовка гимнастов. Цель и содержание общей психологической подготовки. Содержание специальной психологической подготовки. Формы и методы общей и специальной психологической подготовки. Взаимосвязь психологической подготовки со спортивными достижениями.

Сведения о технике гимнастических упражнений. Характерные особенности техники гимнастических упражнений (динамичность, выразительность). Общие основы техники гимнастических упражнений (статические и динамические силовые упражнения, маховые упражнения). Классификация гимнастических упражнений. Композиция и сложность произвольных упражнений.

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.

Соревнования. 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.

Основы методики обучения и тренировки. Физиологическая характеристика гимнастических упражнений. Их влияние на функциональное состояние организма.

Спортивная тренировка. Планирование тренировки. Построение полугодовых, годовых и многолетних циклов тренировки. Особенности

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

планирования тренировки в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Организация тренировочных сборов.

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в году (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<b>Этап начальной подготовки</b>	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	Январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	Февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	≈ 13/20	Март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	Апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.	≈ 13/20	Май	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.

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

	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	Июнь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Режим дня и питание обучающихся.	≈ 14/20	Сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта спортивная гимнастика	≈ 14/20	Ноябрь-декабрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
<b>Учебно-тренировочный этап</b>	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	Январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	Февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	Март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	Апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной



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

				деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	Май	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники спорта.	≈ 70/107	Сентябрь	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	Январь-декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	Январь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта спортивная гимнастика. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	Январь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	≈ 1 200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	≈ 200	Январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

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

	Профилактика травматизма. Перетренированность/ неотренированность	≈ 200	Февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	Март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	Апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	Май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	≈ 200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.

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

				Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходной период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно – тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления.
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>	Всего на этапе высшего спортивного мастерства	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	≈ 120	Январь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	≈ 120	Февраль	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	Май	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	≈ 200	Февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

				спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	В переходной период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно – тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления.

### **4.6. Рекомендации по организации психологической подготовки в рамках Программы.**

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической. Формирование психических качеств спортсмена может быть наиболее эффективным в подростковом и юношеском возрасте, и на тренера ложится обязанность использовать для этого средства и методы психологического воздействия.

В процессе психологической подготовки спортсменов воспитываются психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта и соответствуют требованиям, предъявляемым к высокому знанию спортсмена, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них.

Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Спортивная гимнастика как вид спорта способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитание воли. Психические процессы, характерные для деятельности гимнастов: переключение, подвижность и распределение внимания, двигательная память, оперативное мышление, а так же гибкость и быстрота мышления (принятия решения), среди волевых качеств особенно выделяется

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

решительность и упорство. Средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- вербальные (словесные) – лекции, беседы, доклады. Идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировки.

- комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности. Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать, как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Задача психологической подготовки на тренировочном этапе и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях спортсмена, о том, что ему еще осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе соревнований, вызывает изменения в организме спортсмена, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА**

динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному - от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля над своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

### **4.7. Применение восстановительных средств в рамках Программы.**

Для восстановления работоспособности лиц, проходящих спортивную подготовку в Учреждении необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей организма спортсменов.

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления). Планирование и проведение восстановительных мероприятий также необходимы для повышения работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия делятся на следующие группы средств: педагогические; психологические; медико-биологические.

Каждое средство является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять целостную систему методов восстановления. При этом, по мере роста спортивного мастерства необходимо как можно более полное представительство из разных групп восстановительных средств с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, а для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию - восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

«Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно учитывать общий режим занятий, разработать и соблюдать рекомендации по организации питания, отдыха начинающего спортсмена.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых гимнастам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

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

Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры, сон. После вечерней тренировки – более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5 до 2,5 ч. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Таким образом, планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и прочее. Главное участие в организации восстановительных мероприятий, кроме тренера, должен принимать и спортивный врач. Необходимо также, чтобы спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических факторов в домашних условиях.

Средства восстановления (педагогические, психологические, медико-биологические), применяемые в рамках Программы представлены в **таблице 15.**

**Таблица 15.** Комплекс педагогических, психологических, медико-биологических средств восстановления, применяемых в рамках Программы

Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические	
- варьирование продолжительности и характера отдыха между	В течение



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

<p>отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;</li> <li>- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);</li> <li>- рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</li> <li>- планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;</li> <li>- рациональная организация режима дня.</li> </ul>	<p>всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов</p>
<b>Психологические</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- аутогенная и психорегулирующая тренировка;</li> <li>- средства внушения (внушенный сон-отдых);</li> <li>- гипнотическое внушение;</li> <li>- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</li> <li>- интересный и разнообразный досуг;</li> <li>- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.</li> </ul>	<p>В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена</p>
<b>Медико-биологические</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 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.</li> <li>- физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани</li> </ul>	<p>В течение всего периода реализации программы</p>

### **4.8. Планы антидопинговых мероприятий.**

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в организации разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в организации, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Мероприятия разрабатываются в соответствии с положениями Всемирного антидопингового агентства WADA, национального антидопингового агентства РФ «РУСАДА», регламента Международной федерации гимнастики (ФИЖ), законодательства РФ, рекомендациями Министерства спорта РФ.

Основные задачи:

- исключение случаев использования обучающимися организации препаратов и методов, включенных в «Запрещенный список WADA»

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

- формирование у обучающихся на всех этапах подготовки, тренеров-преподавателей и специалистов высокой антидопинговой культуры.

В организации формируется план мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний/

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

**Таблица 16.** План антидопинговых мероприятий в организации.

Этап спортивной подготовки	Вид программы	тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие	«Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	2. Викторина	«Играй честно»	Начальник методического отдела	1 раз в год
	3. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год
	4. Онлайн обучение на сайте «РУСАДА» ( <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a> )		спортсмен	1 раз в год
	5. Семинар для тренеров-	«Виды нарушений	Ответственный за	1 раз в год

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

	преподавателей	антидопингов ых правил»	антидопингов ое обеспечение в организации	
Учебно- тренировочный этап	1. Викторина	«Играй честно»	Начальник методическог о отдела	1 раз в год
	2. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер- преподаватель	1-2 раза в год
	3. Онлайн обучение на сайте «РУСАДА» ( <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a> )		спортсмен	1 раз в год
	4. Семинар для тренеров- преподавателей	«Виды нарушений антидопингов ых правил»	Ответственны й за антидопингов ое обеспечение в организации	1 раз в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопингово й культуры»	Тренер- преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствован ия спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА ( <a href="https://course.rusada.ru/">https://course.rusada.ru/</a> )		Спортсмен	1 раз в год
	Этап высшего спортивного мастерства	2. Семинар для спортсменов и тренеров- преподавателей	«Виды нарушений антидопингов ых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача запроса на ТИ»	Ответственны й за антидопингов ое обеспечение в регионе РУСАДА

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

### **4.9. Тренерская и судейская практика в рамках Программы.**

Одной из задач организации в рамках реализации Программы спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора по виду спорта и обеспечение опыта и практики участия лиц, проходящих спортивную подготовку в организации и проведении спортивных соревнований по виду спорта в качестве судьи. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе, продолжать тренерско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены на тренировочном этапе должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью, а также овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность лиц, проходящих спортивную подготовку, наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. На тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты спортивного тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства спортсмены должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику спортивной гимнастики, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений. Необходимо уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группе начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и

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

общеобразовательных школах в роли ассистента, судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

**Таблица 17.** Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</li> </ul>	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе</li> </ul>	В течении года

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

2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течении года
2.2.	Режим питания	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 переутомлений и травм, знание способов закаливания и уукрепления иммунитета	В течении года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, уважение государственных символов (герб, гимн, флаг), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта.	В течении года

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

	спортсменов на соревнованиях)		
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Показательные выступления для обучающихся, направленные на: - расширение общего кругозора юных спортсменов; - творческая деятельность юных спортсменов	Декабрь, июнь

### V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

**5.1.** Основными критериями оценки качества спортивной подготовки и результатов освоения Программы лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта спортивная гимнастика являются состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического материала Программы. Приоритетность того или иного критерия зависит от этапа спортивной подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная гимнастика, учитываемое при реализации Программы и проведении контрольных мероприятий указано в таблице 18.

**Таблица 18.** Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная гимнастика

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3
Условные обозначения:	

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

**5.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.**

Основными результатами реализации Программы на этапах являются:

На этапе начальной подготовки:

изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;  
формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;  
формирование широкого круга двигательных умений и навыков;  
освоение основ техники по виду спорта спортивная гимнастика;  
всестороннее гармоничное развитие физических качеств;  
укрепление здоровья спортсменов;  
соблюдение антидопинговых правил;  
ежегодные контрольно-переводные нормативы по виду спортивной

подготовки;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта спортивная гимнастика.

На учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная гимнастика»;

соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;

изучение антидопинговых правил;

соблюдение антидопинговых правил;

повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта спортивная гимнастика;

формирование спортивной мотивации;

укрепление здоровья спортсменов;

ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

сохранение здоровья спортсменов;



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

закрепление знаний антидопинговых правил;  
 соблюдение антидопинговых правил:  
 ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов;  
 участие в официальных спортивных соревнованиях.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствование общих и специальных физических качеств,  
 технической, тактической и психологической подготовки;  
 выполнение плана индивидуальной подготовки;  
 достижение результатов уровня спортивных сборных команд  
 Российской Федерации;  
 повышение стабильности демонстрации высоких спортивных  
 результатов во всероссийских и международных официальных спортивных  
 соревнованиях  
 достижение высоких спортивных результатов в спортивных  
 соревнованиях различного уровня.

Комплексы и нормативы выполнения контрольных упражнений для  
 оценки общей, специальной физической и технической подготовки лиц,  
 проходящих спортивную подготовку на этапах в рамках Программы  
 представлены в таблицах 19-21.

**Таблица 19.** Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных  
 упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на  
 этапе начальной подготовки и их перевода на тренировочный этап (спортивной  
 специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно- силовые качества	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,8 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)
	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание из виса на жерди (не менее 3 раз)
	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на перекладине (не менее 5 раз)	Из виса на руках силой подъем переворотом в упор на гимнастической жерди (не менее 3 раз)
	Исходное положение стоя	Исходное положение стоя

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

	согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)	согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках, на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)
	Удержание положения "угол" на гимнастических стоялках (не менее 10 с)	Удержание положения "угол" на гимнастических стоялках (не менее 10 с)
	Исходное положение вис на гимнастических кольцах, подъем силой в упор (не менее 5 раз)	Исходное положение положение "угол" на гимнастической стенке, поднимание ног в положение "высокий угол" (не менее 10 раз)
	Из вися на перекладине, подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)	Из вися на гимнастической жерди подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Таблица 20.** Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на тренировочном этапе и их перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростно-силовые качества	Бег на 20 м с высокого старта (не более 3,8 с)	Бег на 20 м с высокого старта (не более 4,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)	Прыжок в длину с места (не менее 154 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)
Сила	Исходное положение "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастических брусьях, силой выход в стойку согнувшись, ноги вместе (не менее 8 раз)	Исходное положение "угол" ноги врозь в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись ноги врозь (не менее 8 раз)

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

	Исходное положение сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 10 с)	Исходное положение сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 13 с)
	Исходное положение стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук (не менее 10 раз)	Исходное положение "угол" на гимнастической стенке, поднятие ног в положение "высокий угол" (не менее 15 раз)
	Горизонтальный вис спереди на гимнастических кольцах ноги вместе (не менее 8 с)	Горизонтальный вис спереди на гимнастической жерди, ноги врозь (не менее 5 с)
	Исходное положение "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастических кольцах, силой выход в стойку согнувшись, ноги врозь (не менее 7 раз)	Исходное положение в упоре на руках на гимнастической жерди, отмах в стойку на руках, оборот назад не касаясь в стойку на руках (не менее 10 раз)
Выносливость	Стойка на гимнастических кольцах (не менее 30 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спорт. разряд	Кандидат в мастера спорта	

**Таблица 21.** Комплекс и нормативные требования к выполнению контрольных упражнений для оценки лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства и их перевода на этап высшего спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Сила	Бег на 20 м (не более 3,6 с)	Бег на 20 м (не более 4,3 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 221 см)	Прыжок в длину с места (не менее 181 см)
	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 7,8 с)	Лазанье по канату без помощи ног 5 м (не более 9,0 с)

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

	Исходное положение стойка на руках на гимнастических брусьях, сгибание-разгибание рук (не менее 15 раз)	Исходное положение "угол" ноги вместе в упоре на руках на гимнастическом бревне, силой выход в стойку согнувшись ноги вместе (не менее 10 раз)
	Исходное положение упор на гимнастических кольцах, стойка силой с плеч прогнувшись (не менее 8 раз)	Исходное положение вис на гимнастической жерди, подъем разгибом в упор, отмах в стойку, оборот назад в стойку (не менее 10 раз)
	Упор руки в стороны на гимнастических кольцах (не менее 7,1 с)	Высокий угол на гимнастическом бревне (не менее 12,0 с)
Выносливость	Стойка на руках на гимнастических кольцах (не менее 60 с)	Стойка на руках на гимнастическом бревне (не менее 60 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

### VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературных источников, перечень Интернет-ресурсов для использования в работе по Программе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта спортивная гимнастика в Государственном бюджетном образовательном учреждении Калужской области «Спортивная школа олимпийского резерва по спортивной гимнастике Ларисы Латыниной»:

#### 6.1. Список литературы:

1. Аркаев Л.Я., Сучилии 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. Боеи 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., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

6. Волков В. М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей //Теория и практика физической культуры. – М., 1993. - № 5.
7. Гавердовский 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. Гавердовский Ю. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика: Ежегодник. - М.: Советский спорт, 1989.
9. Гавердовский 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. Меньшикова. – М.: Академия, 2002.
12. Гимнастическое многоборье. Женские виды/Под ред. Ю.К. Гавердовского. - М.: ФиС, 1987.
13. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского - 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. - С-Петербург: СПбГАФК 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., Брыскина 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.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

30. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002.

### **6.2. Перечень аудиовизуальных средств и Интернет-ресурсов:**

1. Официальный сайт Федерации спортивной гимнастики России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.sportgymrus.ru>.
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
4. Официальный сайт Международной федерации гимнастики [Электронный ресурс]. URL: <https://www.fig-gymnastics.com>.

## **VII. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий в рамках Программы формируется ежегодно в Государственном бюджетном образовательном учреждении Калужской области «Спортивная школа олимпийского резерва по спортивной гимнастике Ларисы Латыниной», на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта спортивная гимнастика, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Калужской области и является неотъемлемой частью настоящей Программы.

К Программе прилагаются:

- «Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта спортивная гимнастика»;
- «Календарь соревнований по спортивной гимнастике ГБОУ КО «СШОР Л.Латыниной».