

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва «Спортивная гимнастика»  
(МБУДО СШОР «Спортивная гимнастика»)**

300044, г. Тула, ул. Набережная Дрейера, 33.

Тел. (4872) 47-43-89, 47-12-19

Учредитель: Управление физической культуры и спорта администрации г.Тулы

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании педагогического совета  
МБУДО СШОР "Спортивная  
гимнастика",  
протокол от 14.04.2023 г. №1

Директор МБУДО СШОР  
"Спортивная гимнастика"

 М.А.Ульянова

**Дополнительная образовательная  
программа спортивной подготовки  
по виду спорта – спортивная гимнастика**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

Составители:

Петрук О.И., зам.директора по учебно-методической работе

Тимохина Е.Н., зам.директора по спортивной работе

Серов В.И., инструктор-методист

Зайцева О.Н., инструктор-методист

Котяхов Н.А, инструктор-методист

Роля З.В., тренер-преподаватель

Журавлев А.А., тренер-преподаватель

**Тула, 2023**

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Общие положения.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Характеристика дополнительной образовательной программы.....</b>	<b>5</b>
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	5
2.2. Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	5
2.3. Учебно-тренировочные мероприятия .....	6
2.4. Объём соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки ...	7
2.5. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки .....	7
2.6. Темы лекций и бесед по вопросам антидопинга со спортсменами по этапам подготовки .....	7
2.7. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.....	10
<b>3. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика».....</b>	<b>11</b>
<b>4. Годовые учебные планы и планы мероприятий направленные на реализацию дополнительной образовательной программы спортивной подготовки... ..</b>	<b>14</b>
4.1. Годовой учебно-тренировочный план .....	14
4.2. Календарный план воспитательной работы.....	15
4.3. Учебно-тематический план .....	16
4.4. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	20
4.5. Планы инструкторской и судейской практики .....	22
4.6. Требования к организации и проведению медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	24
4.7. Планы применения восстановительных средств.....	25
<b>5. Система контроля.....</b>	<b>26</b>
5.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки применительно к этапам спортивной тренировки.....	26
5.2. Нормативы общей физической подготовки, специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» .....	27
5.2.1. Нормативы общей физической, специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки .....	27
5.2.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной подготовки для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации). .....	28
5.2.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	29



5.2.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы высшего спортивного мастерства. ....	30
<b>6. Рабочая программа по виду спорта, программный материал для учебно-тренировочных занятий .....</b>	<b>32</b>
6.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки.....	32
6.2 Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе .....	36
6.3 Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства .....	49
6.4. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства.....	59
<b>7. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивной подготовки.....</b>	<b>72</b>
<b>8. Обеспечение спортивной экипировкой.....</b>	<b>73</b>
<b>9. Перечень информационного обеспечения.....</b>	<b>74</b>

## 1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «спортивная гимнастика» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утверждённым приказом Министерством спорта РФ «09» ноября 2022 г.

**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.**

1.3. Для достижения цели Программа предусматривает решение следующих основных задач: - укрепление здоровья гимнастов, опережающее развитие способностей, воспитание личностных свойств, необходимых для успешного овладения сложными гимнастическими упражнениями и достижения высокого спортивного мастерства.

- изучение новых элементов, соединений, упражнений обязательной и произвольной программ, совершенствование их исполнения; работа над техникой движений, виртуозностью, выразительностью движений, артистизм в исполнении целого упражнения (комбинации).

- непосредственная тактическая, психологическая, теоретическая и другие виды подготовки, необходимые для успешного выступления на соревнованиях.

1.4. Для решения этих задач применяются следующие средства гимнастики:

- общеразвивающие и специальные упражнения для повышения функциональных возможностей организма, развитие способностей гимнаста, воспитание личностных свойств, обогащение опытом двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, спортивным и др. Гимнастические упражнения, предусмотренные классификационной программой для данного спортивного разряда. Разрабатывается последовательность и методика их изучения и совершенствования.

- слово тренера-преподавателя применяется как средство терминологического общения с занимающимися при объяснении техники гимнастических упражнений, правил соревнований, содержания спортивных программ, а также при проведении групповых и индивидуальных бесед с целью убеждения гимнастов в необходимости сознательного и активного отношения к спортивным занятиям, в большой пользе их для здоровья, обогащения опытом, развития способностей, воспитания личностных свойств и достижения высоких спортивных результатов.

- музыкальное сопровождение занятий подбирается в зависимости от их содержания, а также от характера упражнений (комбинаций), выполняемых отдельными гимнастами, и от их индивидуальных особенностей. Музыка помогает гимнастам овладевать изучаемыми упражнениями. Она является также средством эстетического и нравственного воспитания.

- условия для занятий гимнастикой создаются такие, чтобы учебно-тренировочный процесс обеспечивал наибольшую производительность труда тренеров-преподавателей и гимнастов.



## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

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

**2.2 Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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 двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5- 6	6- 8	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234 -312	312 - 416	520- 728	728 – 936	936 - 1248	1248 - 1664

### 2.3 Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специально учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раза в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		



## 2.4 Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки.

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

## 2.5 Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положением (регламентом) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная гимнастика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил утвержденных международными антидопинговыми организациями;
- организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных соревнованиях.

## 2.6. Темы лекций и бесед по вопросам антидопинга со спортсменами по этапам подготовки

Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить обучающихся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением учебно-тренировочного процесса, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

- проведение ежегодных семинаров, лекций, викторин для обучающихся и персонала, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих учебно-тренировочный процесс;



- 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.

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

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;
- назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

№	Этапы подготовки	Наименование темы
1	Начальная подготовка	1. Что такое допинг и допинг – контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 5. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга 7. Причины борьбы с допингом



2	Учебно-тренировочный этап	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профилактика применения допинга среди спортсменов</li> <li>2. Основы управления работоспособностью спортсмена</li> <li>3. Мотивация нарушения антидопинговых правил</li> <li>4. Запрещённые субстанции и методы</li> <li>5. Допинг и спортивная медицина</li> <li>6. Психологические и имиджевые последствия допинга</li> <li>7. Процедура допинг – контроля</li> <li>8. Организация антидопинговой работы</li> </ol>
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Нормативно- правовая база антидопинговой работы</li> <li>2. Допинг как глобальная проблема современного спорта</li> <li>3. Характеристика допинговых средств и методов</li> <li>4. Наказания за нарушение антидопинговых правил</li> <li>5. Недопинговые методы повышения работоспособности спортсмена</li> <li>6. Международные стандарты для списка запрещённых средств и метод</li> <li>7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика</li> </ol>
4	Этап высшего спортивного мастерства	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Допинг как глобальная проблема современного спорта</li> <li>2. Предотвращение допинга в спорте</li> <li>3. Допинг- контроль</li> <li>4. Медицинские , психологические, социальные аспекты допинга</li> <li>5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике</li> <li>6. Основы методики антидопинговой профилактики</li> </ol>

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала СШОР, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы с обучающимися и персоналом на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в СШОР

### СПИСОК ТЕРМИНОВ, ОПРЕДЕЛЕНИЙ И СОКРАЩЕНИЙ

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или подписавшая сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят тестирование на своих спортивных мероприятиях, международные федерации и национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.



Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень запрещенных субстанций и запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер-преподаватель, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель (законный представитель) или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к спортсмену, который не является спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «спортсмен». В отношении спортсменов, которые не являются спортсменами, ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом:

- свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще;
- анализировать пробы не на весь перечень запрещенных субстанций;
- требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления;
- не требовать заблаговременной подачи запросов на разрешения на терапевтическое использование.

Однако если спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ спортсменом является любое лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

Тренировка по спортивной гимнастике должна отвечать следующим дидактическим требованиям: а) она должна иметь определенную цель и частные задачи; б) на тренировке соблюдается единство в решении оздоровительных, образовательных и воспитательных задач; в) к каждой тренировке подбираются специальные упражнения, методы обучения им, устанавливается дифференцированная норма нагрузки исходя из половых различий занимающихся, состояния их здоровья, уровня физической подготовленности, особенностей психических и личностных свойств; г) в ходе тренировки сочетаются коллективная и индивидуальная формы - воспитательной работы тренера с занимающимся, организуются взаимопомощь, обеспечивается безопасность выполнения упражнений; д) тренировка должна быть хорошо продумана и организована, обеспечена постоянная руководящая роль тренера.

Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе занятий и соревнований. Размеры гимнастического зала должны соответствовать



установленным стандартам, пол быть гладким и не скользким, естественное освещение определяемое соотношением площади окон к площади пола, составлять 1 к 5 или 1 к 6, искусственное освещение не менее 80 люксов на уровне пола, температура в помещении не менее 15-16 градусов. В процессе проведения занятий нужен постоянный приток свежего воздуха. До и после занятий помещения тщательно проветриваются и содержатся в чистоте.

Перед установкой снарядов проверяется технический паспорт завода-изготовителя. Раз в год испытывается на прочность. Гимнаст должен хорошо видеть снаряд и место приземления при соскоках. Установка и проверка состояния различных снарядов имеет свою специфику.

Канаты, шесты, лестницы, гимнастические скамейки и стенки должны быть крепкими, надежно прикреплены к потолку, стене или полу.

Маты кладут без промежутков и с таким расчетом, чтобы приземление приходилось на середину одного из них, при этом учитывается и возможность падения занимающихся.

Постоянно следить за тем, чтобы рабочая поверхность снарядов была гладкой, очищенной от магнезии и не имела раковин и трещин.

Травмы на занятиях по гимнастике могут быть в силу целого ряда причин:

Нарушения в организации занятий. Они проявляются в проведении их с большим числом учащихся на одного преподавателя или с большим количеством групп одновременно, чем полагается, в несоблюдении направления движения потоков занимающихся, не в правильном их размещении, в несвоевременном начале и окончании занятий.

Для того что бы устранить эти причины, надо заранее тщательно продумывать организацию и проведение каждого занятия, учитывая особенности групп учащихся.

Нарушение в методике обучения проявляется в несоблюдении принципов дидактики.

Недисциплинированность - может проявляться в виде эмоциональных срывов, вызванных трудностью изучения упражнения, нарушением методики обучения, утомлением и т.д.

Тренер-преподаватель не должен оставлять без внимания любое нарушение дисциплины. Надо разъяснять значение дисциплины как на занятиях так и на соревнованиях, так и в жизни и трудовой деятельности.

Неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря и оборудования. Для устранения этих причин требуется постоянная проверка состояния зала, качества инвентаря и оборудования.

Несоответствие формы одежды и обуви.

Для гимнастики предусмотрены специальные костюмы и обувь. Категорически запрещается надевать броши, значки, цепочки и другие металлические предметы, а также часы и т.д.

Нарушение санитарно-гигиенических условий. Для устранения этих причин нужно строгое соблюдение всех санитарно-гигиенических норм, особое внимание личной гигиене и причёске.

Недооценка и неправильное применение приемов страховки и помощи.

Нарушение техники безопасности. Снаряды должны располагаться на достаточном удалении от стен, неподвижных твердых предметов и от расположения группы занимающихся

### **3. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика».**

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



Гимнастика – исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей. Спортивная гимнастика – один из старейших олимпийских видов спорта, включающий соревнования на 6 мужских снарядах: вольные упражнения, конь, кольца, прыжок, брусья и перекладина, и 4 женских снарядах: прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения. Спортивная гимнастика относится к группе видов спорта со стабилизированной кинематической структурой сложных по координации движений и действий. Современная гимнастика многообразна и является координационно сложной, биологически энергоёмкой системой, предъявляющая высокие требования к уровню технической, физической, функциональной и психологической подготовки спортсмена.

С точки зрения физической двигательной деятельности гимнастические упражнения относятся к физической работе умеренной и большой мощности. Основными критериями спортивной гимнастики являются трудность упражнений, их композиция и качество исполнения. Предметом оценки является то, что делает гимнаст и как он это делает в соответствии с возрастными особенностями.

Реализация дополнительной образовательной проводится с учётом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная гимнастика».

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

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

*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 учётом 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 (специалисты) по акробатической подготовке и прыжкам на батуте, а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссёры, концертмейстеры.*

Учебно-тренировочный процесс в организации ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трёх часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

Исходя из дидактических принципов и их использования в системе подготовки спортсменов, эффективный процесс усвоения учебного материала возможен только при условии работы, носящей систематический, упорядоченный характер с рациональным чередованием работы и отдыха (принцип систематичности). Правильный режим работы



позволяет строить процесс подготовки в строгом соответствии с закономерностями адаптации организма спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

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.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

#### 4. Годовые учебные планы и планы мероприятий направленные на реализацию дополнительной образовательной программы

##### 4.1. Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	Недельная нагрузка в часах			
		4,5 / 6	6 / 8	10 / 14	14 / 18	18 / 24	24 / 32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел.)					
		10	10	5	5	2	1
1.	Физическая подготовка	94-122	129-154	162-200	227-220	200-220	220-270
	Общая физическая подготовка	62-77	55- 70	54-60	49-40	20-20	20-20
	Специальная физическая подготовка	32-45	74-84	108-140	178-180	180-200	200-250
2.	Техническая подготовка	100-130	126-165	205-324	350-415	430-572	572-777
3.	Тактическая подготовка	-	-	8-10	12-14	14-18	18-26
4.	Психологическая подготовка	2-3	3-4	8-12	18-20	20-25	25-34
5.	Теоретическая подготовка	3-5	5-6	8-10	10-12	13-16	16-21
6.	Аттестация	3-6	4-6	16-20	24-25	24-30	30-40
7.	Соревновательная деятельность	1-3	6-12	18-20	44-56	60-94	94-144
8.	Инструкторская практика	-	-	4-8	10-12	12-25	25-32
9.	Судейская практика	-	-	3-6	6-10	11-14	14-18
10.	Восстановительные мероприятия	5-8	5-24	32-40	42-50	50-98	98-122
11.	Медицинское обследование	2-3	2-4	4-5	6-8	8-10	10-12
12.	Самоподготовка	24-32	32-41	52-73	83-94	94-126	126-168
13.	Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664



#### 4.2 Календарный план воспитательной работы

<i>№ п/п</i>	<i>Направление работы</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки исполнения</i>
1.	<i>Профориентационная деятельность</i>		
1.1	Судейская практика	Спортивные соревнования различного типа	Учебно-тренировочный график
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия	Режим учебно-тренировочного процесса
2.	<i>Здоровье сбережение</i>		
2.1	Медико-биологическое исследование	Исследование организма до и после тренировочной и соревновательной деятельности	Учебно-тренировочный график
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	Режим учебно-тренировочного процесса
3.	<i>Патриотическое воспитание</i>		
3.1	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	Учебно-тренировочный график
4.	<i>Развитие творческого мышления</i>		
4.1	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного процесса



2.4	врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъём в стойку на руках (спичаг)	количество раз	-	5
2.5	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения	с	не менее 20	
2.6	И.П.- вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъём выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	-	15
2.7	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее 15 -	
2.8	И.П.- вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения.	с	10	-
2.9	И.П. – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	-	15
2.10	Подъём силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее 5 -	
2.11	И.П.- стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъём разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее - 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	
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта»			

**5.2.4 Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для зачисления и перевода в группы высшего спортивного мастерства.**

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юносы/мужчины	девочки/девушки/юноски/женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1	Челночный бег 3x10 м.	с	не более	
			7.6	8.0
1.2	Бег 20 м. с высокого старта	с	не более	
			3.6	4.2
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			27	14
	Наклон вперёд из положения стоя на		не менее	



1.4	гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+ 10	+ 12
1.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	180
1.6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	количество раз	не менее	
			45	34
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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	И.П.- упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъём в стойку (спичаг)	количество раз	не менее	
			-	8
2.4	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стоялках . Фиксация положения	с	не менее	
			10	-
2.5	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее	
			-	10
2.6	Подъём силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			6	-
2.7	И.П.- стойка на руках, на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъёмом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	количество раз	-	6
2.8	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			60	-
2.9	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	60
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1	Спортивное звание «Мастер спорта России»			



## 6. Рабочая программа по виду спорта, состоящая из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

### 6.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

#### Общефизическая подготовка

Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба с различными положениями рук, ног, туловища; бег с различными вариантами положения ног; бег в разных темпах; прыжки на двух, одной ноге.

Общеразвивающие упражнения на месте: повороты туловища; наклоны туловища; круговые движения головой, туловищем, тазом; приседания; махи, прыжки и др.

Подвижные игры и эстафеты с элементами: ходьбы, бега, прыжков, ползания, переползания, подтягивания.

Подвижные игры и эстафеты: с предметами, на внимание, на развитие физических качеств, с элементами спортивных игр.

Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастических упражнений.

#### Специальная физическая подготовка

В тренировочном процессе большое внимание уделяется специальной физической подготовке (СФП) учащихся. В общем объеме тренировочных занятий она занимает в зависимости от этапов подготовки от 15 до 18% до года, 25-28% свыше года.

С целью контроля за СФП в школе применяется десятибалльная система оценки развития специальных физических качеств обучающихся на основе нормативов, дифференцированных по возрасту и полу занимающихся. Два раза в год проводятся соревнования по СФП.

#### Соревновательные нормативы по СФП для групп на этапе начальной подготовки (мальчики)

Баллы	Бег 20м (сек)	Прыжок в длину (см)	Подтягивание (кол. раз)	Поднимание ног (кол. раз)	Отжимание в упоре (кол. раз)	Угол в упоре (сек)	Шпагаты, мост, складка, удержание ноги
10,0	3,6	180	15	10	20	20	Оценивается по правилам соревнований
9,5	3,7	175	14	9	18	18	
9,0	3,8	170	13	8	16	16	
8,5	3,9	165	12	7	14	14	
8,0	4,0	160	11	6	12	12	
7,5	4,1	155	10	5	10	10	
7,0	4,2	150	9	4	8	8	
6,5	4,3	145	8	3	6	6	
6,0	4,4	140	7	2	4	4	
5,5	4,5	135	6	1	2	2	
5,0	4,6	130	5	-	-	-	
4,5	4,7	125	4	-	-	-	
4,0	4,8	120	3	-	-	-	
3,5	4,9	115	2	-	-	-	
3,0	5,0	110	1	-	-	-	
2,5	5,1	105	-	-	-	-	
2,0	5,2	100	-	-	-	-	
1,5	5,3	-	-	-	-	-	
1,0	5,4	-	-	-	-	-	



**Соревновательные нормативы по СФП для групп на этапе начальной подготовки  
(девочки)**

Баллы	Бег 20м (сек)	Подтягивание	Перевороты в упор	Канат с помощью ног	Подним. ног (количество раз)	Шпагаты на полу	Наскоки на скамейку, 30с	Удержание ноги вперед и в сторону	Мост, складка (10ц)
10,0	3,8	10	10	10	10	визуально	40	носок выше плеча	визуально
9,0	3,9	9	9	11	9	визуально	38	носок на уровне плеча	визуально
8,0	4,0	8	8	12	8	визуально	36	носок выше пояса	визуально
7,0	4,0	7	7	13	7	визуально	34	носок на уровне пояса	визуально
6,0	4,1	6	6	14	6	визуально	32		визуально
5,0	4,2	5	5	15	5	визуально	30		визуально
4,0	4,3	4	4	16	4	визуально	28		визуально
3,0	4,4	3	3	17	3	визуально	26		визуально
2,0	4,5	2	2	18	2	визуально	24		визуально
1,0	4,6	1	1	19	1	визуально	22		визуально

**Спортивно-техническая подготовка**

**ЮНОШИ 1 год обучения**

**ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА)**

Кувырки вперед, назад; гимнастический мост; шпагат (любой); стойка на лопатках; не акробатические элементы; элементы хореографии.

**КОНЬ-МАХИ**

В упоре спереди, махи ногами влево - вправо (4 маха); перемах левой вперед; перемах правой вперед, соскок прогнувшись с поворотом на 90° левым боком к коню.

**КОЛЬЦА**

Размахивания в висе (4 маха); махом вперед, вис согнувшись; вис прогнувшись; вис согнувшись; махом назад, соскок прогнувшись.

**ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК**

С разбега прыжок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись.

**БРУСЬЯ (низкие)**

Прыжком упор углом (держать 3 сек.); сед ноги врозь; из седа, поднимая ноги, мах назад; мах вперед; махом назад, соскок в сторону, прогнувшись.

**ПЕРЕКЛАДИНА**



Подъём переворотом в упор прогнувшись; из упора, силой, опускание вперёд в вис углом (держать 3 сек.); из вися углом мах назад, мах вперёд (махи изгибами); махом назад, соскок прогнувшись.

#### ДЕВУШКИ 1 год обучения

##### *АКРОБАТИКА*

Кувырок любой; опускание в мост; шпагат любой; прыжок вверх прогнувшись.

##### *ПРЫЖОК*

С разбега насок на горку матов; соскок прогнувшись. Прыжок выполняется через горку матов высотой 70см (зелёный куб) метр.

##### *БРУСЬЯ*

Вис на нижней жерди; переворот в упор силой; опускание в вис; продев прямых ног в вис согнувшись; продев прямых ног в вис углом – держать 3 счёта; опуская ноги – соскок.

##### *БРЕВНО*

Связка шагов; соскок прогнувшись.

#### ЮНОШИ 2 год обучения

##### *ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА)*

перекаты вперед со стойки на руках; перекат назад в стойку на руках; полёт прогнувшись в кувырок; кувырки вперед, назад; равновесие «ласточка», боковое; темповой подскок «вальсет»; прыжок назад на спину на поролоновые маты; фляк с места.

##### *КОНЬ – МАХИ*

Серия перемахов; круги на грибке.

##### *КОЛЬЦА*

Размахивания в вися; соскоки махом назад, махом вперед; висы; упоры; выкрут назад из вися согнувшись.

##### *ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК*

Прыжок согнув ноги, ноги врозь; прыжок в стойку на руках на стопку матов; переворот вперед.

##### *БРУСЬЯ (низкие)*

Размахивания в упоре с прогрессирующей амплитудой; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад в сторону; высокий угол, простой угол.

##### *ПЕРЕКЛАДИНА*

Размахивания изгибами, хватом сверху; бросковые размахивания в вися в лямках на перекладине.

#### ДЕВУШКИ 2 год обучения

##### *ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ*

Длинный кувырок вперед прыжком; кувырок назад в стойку на руках; переворот боком; стойка на руках; темповой подскок «вальсет»; прыжок назад на спину на поролоновые маты, фляк; медленный переворот вперед, назад через стойку на руках.

##### *ПРЫЖОК*

Прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину. Переворот вперед через стопку матов с мини-тампа, мостика.

##### *БРУСЬЯ*

Вис хватом сверху, снизу; размахивание изгибами на верхней жерди; на перекладине хватом сверху в лямках бросковое размахивание; размахивание на верхней жерди.

##### *БРЕВНО*

Равновесие вертикальное, боковое, «ласточка»; седы на бедрах; упоры продольно, поперек; положение лежа на спине, животе; прыжки, подскоки, прыжки шагом; поворот на 90°, 180° на месте.



## Хореографическая подготовка

Разновидности ходьбы и бега: ходьба на носках (вперед, назад, в сторону), ходьба в полуприседе, в приседе, острый шаг на месте

Повороты: приставлением ноги, переступанием, окрестным шагом вперед, назад, на 180°, 360°.

Равновесия: стойка на носках, руки на поясе, то же руки вперед, в стороны, вверх; у опоры вертикальное равновесие, переднее равновесие, боковое равновесие (без наклона туловища) руки в стороны;

Прыжки. По 1, 2, 3 (невыворотным) позициям, прыжки со сменой позиций ног; прыжки толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя, прыжок, ноги врозь (в стороны); прыжок, ноги врозь, правая (левая) вперед; прыжки из 3 позиции толчком двумя, приземляться на одну; толчком одной и махом другой вперед приземлиться на две (на месте, с продвижением вперед).

## Общеразвивающие упражнения

Для рук: основные положения рук - вниз, назад, вперед, вверх, в сторону; различные промежуточные положения рук: вперед-наружу, вверх-наружу, в сторону-снизу, вперед-книзу (кверху), влево-книзу, вверх-вперед-наружу, вперед-наружу-книзу; положение кисти-вправо, влево, пальцы сжаты в кулак, кисть поднята, опущена сгибание и разгибание пальцев одновременно, последовательно, восьмерка, "волна" костью; переводы рук из одного положения в другое (с движением головой); движение руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные);

Для туловища и ног. Изучение различных положений. Положения сидя-сед ноги врозь, сед углом, сед согнувшись, сед на бедре; положение лежа - на животе, боку, на спине; упоры - упор присев, упор лежа, упор на коленях, упор на правом, левом колене, лежа на бедрах; наклоны вперед в различном темпе в стойке, в стойке ноги врозь, в 1 позиции, во 2 позиции (невыворотной), в седе, в седе ноги врозь; поднимание ног, круговые движения ногами в положении лежа на животе, спине, боку, в седе; из упора на коленях выгибание и прогибание; перемена седа с одного бедра на другое через стойку на коленях; наклоны назад из стойки на коленях, в стойке ноги врозь, наклоны в стороны; круговые движения туловищем.

Подготовительные движения: ходьба с носка; приставной шаг вперед, в сторону, назад; переменный шаг вперед, в сторону, назад.

Основные движения: шаг галопа вперед, в сторону, назад; шаг польки вперед, в сторону, назад.

## Батутная подготовка

### ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 1 год обучения

Перемещения по всем частям сетки, шаги, раскачивания на одной и обеих ногах без отрыва от сетки и с минимальными прыжками.

Перемещения в положениях седа, упора присев, на коленях, лёжа на спине, на животе.

Перекаты боком, кувырки вперёд и назад.

Прыжки простые во всех зонах сетки, прыжки со смещением по сетке.

Кач в центре сетки, кач в остановку.

### ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 2 год обучения

Элементарные прыжки и качи.

Прыжки назад с ног на спину, на спину согнувшись, на живот.

Прыжок на спину согнувшись – отскок разгибом в стойку на ноги.

Прыжок на живот- отскок назад в стойку на ноги.

Прыжки с поворотами на 90° и 180°.



## **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка в первые два года обучения направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении гимнастических упражнений, связанных с возможным падением, терпеть усталость, боль неудачи.

Для решения этих задач тренеру нужно использовать различные приемы и методы. Например, могут быть использованы различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных упражнений и т.п.

## **Воспитательная работа**

Воспитательная работа осуществляется на протяжении всего учебного года, на каждом занятии. Ее основная задача в эти годы - воспитать стойкий интерес и любовь к занятиям физическими упражнениями, в частности спортивной гимнастикой, привить необходимые для спортсмена гигиенические навыки.

Большое внимание должно уделяться в эти годы воспитанию морально-волевых качеств: трудолюбия, честности, товарищества, дисциплинированности, целеустремленности и пр.

Методы воспитания: беседы, посещение соревнований, участие в гимнастических праздниках, торжественное посвящение в спортсмены.

### ***6.2 Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)***

#### **Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба с различными положениями рук, ног, туловища; бег с различными вариантами положения ног; бег в разных темпах; прыжки на двух, одной ноге.

Общеразвивающие упражнения на месте: повороты туловища, наклоны туловища, круговые движения головой, туловищем, тазом; приседания; махи, прыжки и др.

Подвижные игры и эстафеты с элементами: ходьбы, бега, прыжков, ползания, переползания, подтягивания.

Подвижные игры и эстафеты: с предметами, на внимание, на развитие физических качеств, с элементами спортивных игр.

Подвижные игры и эстафеты с элементами гимнастических упражнений: мост, шпагаты, складки ноги врозь и вместе, угол в упоре.

#### **Специальная физическая подготовка**

В тренировочном процессе большое внимание уделяется специальной физической подготовке (СФП) учащихся. В общем объеме тренировочных занятий она занимает в зависимости от этапов подготовки от 27 до 30%.

С целью контроля за СФП в школе применяется десятибалльная система оценки развития специальных физических качеств обучающихся на основе нормативов, дифференцированных по возрасту и полу занимающихся. Два раза в год проводятся соревнования по СФП.



Соревновательные нормативы по СФП для групп 1 года обучения на этапе спортивной специализации (мальчики)

Баллы	Бег 20м (сек)	Прыжок в длину (см)	Канат 4 м (сек)	Подъем силой на кольцах	Горизонтальный вис сзади на кольцах (с одной ногой)	Поднимание ног в висе	Высокий угол (сек)	Шпагаты, мост, складка, удержание ноги в сторону
10,0	3,6	180	10,0	5	10	10	10	Оценивается по правилам соревнований
9,5	3,7	170	10,2	-	-	-	-	
9,0	3,8	165	10,5	4	9	9	9	
8,5	3,9	160	10,7	-	-	-	-	
8,0	4,0	155	11,0	3	8	8	8	
7,5	4,1	150	11,2	-	-	-	-	
7,0	4,2	145	11,4	2	7	7	7	
6,5	4,3	140	11,6	-	-	-	-	
6,0	4,4	135	11,8	1	6	6	6	
5,5	4,5	130	12,0	-	-	-	-	
5,0	4,6	125	12,2	-	5	5	5	
4,5	4,7	120	12,4	-	4	4	4	
4,0	4,8	115	12,6	-	3	3	3	
3,5	4,9	110	12,8	-	2	2	2	
3,0	5,0	100	13,0	-	1	1	1	
2,5	5,1	-	13,2	-	-	-	-	
2,0	5,2	-	13,4	-	-	-	-	
1,5	5,3	-	13,6	-	-	-	-	
1,0	-	-	13,8	-	-	-	-	
0,5	-	-	14,0	-	-	-	-	



**Соревновательные нормативы по СФП для групп 2 года обучения  
на этапе спортивной специализации  
(мальчики)**

Баллы	Бег 20м (сек)	Прыжок в длину (см)	Канат 4 м (сек)	Подъем силой на кольцах	Спичаг ноги врозь	Горизонтальный вис сзади на кольцах (с одной ногой)	Поднимание ног в висе	Высокий угол (сек)	складка, удержание ноги в сторону
10,0	3,5	185	9,0	7	5	15	10	10	Оценивается по правилам соревнований
9,5	3,6	175	9,5	-	-	14	-	9	
9,0	3,7	170	10,0	6	-	13	9	8	
8,5	3,8	165	10,2	-	-	12	-	7	
8,0	3,9	160	10,4	5	4	11	8	6	
7,5	4,0	155	10,6	-	-	10	-	5	
7,0	4,1	150	10,8	4	-	9	7	-	
6,5	4,2	145	11,0	-	-	8	-	3	
6,0	4,3	140	11,2	3	3	7	6	-	
5,5	4,4	135	11,4	-	-	6	-	2	
5,0	4,5	130	11,6	2	-	5	5	-	
4,5	4,6	125	11,8	-	-	4	4	1	
4,0	4,7	120	12,0	1	1	3	3	-	
3,5	4,8	115	12,2	-	-	2	2	-	
3,0	4,9	110	12,4	-	-	1	1	-	
2,5	5,0	105	12,6	-	-	-	-	-	
2,0	5,1	100	12,8	-	1	-	-	-	
1,5	5,2	95	13,0	-	-	-	-	-	
1,0	5,3	90	13,2	-	-	-	-	-	
0,5	-	-	-	-	-	-	-	-	



Соревновательные нормативы по СФП для групп 3 года обучения  
на этапе спортивной специализации  
(мальчики)

Баллы	Бег 20 м (сек)	Прыжок в длину (см)	Канат 4 м (сек)	Стойка силой на руках	Подъем силой на кольцах	«Спичак» ноги врозь	Горизонтальный вис сзади на кольцах (с одной ногой)	Стойка силой на брусьях	Высокий угол (сек)	Шпагаты, мост, складка, удержание ноги в сторону
10,0	3,5	185	6,0	30	8	8	10	6	15	Оценивается по правилам соревнований
9,5	3,6	175	6,5	-	-	-	9	-	13	
9,0	3,7	170	7,0	25	7	7	8	5	10	
8,5	3,8	165	7,5	-	-	-	7	-	9	
8,0	3,9	160	8,0	20	6	6	6	4	8	
7,5	4,0	155	8,2	-	-	-	5	-	7	
7,0	4,1	150	8,4	15	5	5	4	3	6	
6,5	4,2	145	8,6	-	-	-	3	-	5	
6,0	4,3	140	8,8	10	4	4	2	2	4	
5,5	4,4	135	9,0	-	-	-	1	-	3	
5,0	4,5	130	9,2	5	3	3	-	-	2	
4,5	4,6	125	9,4	4	-	-	-	-	-	
4,0	4,7	120	9,6	3	2	2	-	-	-	
3,5	4,8	115	9,8	2	-	-	-	-	-	
3,0	4,9	110	10,0	1	-	-	-	-	-	
2,5	5,0	105	11,0	-	-	-	-	-	-	
2,0	5,1	100	12,0	-	-	-	-	-	-	
1,5	5,2	-	13,0	-	1	1	-	-	-	
1,0	5,3	-	14,0	-	-	-	-	-	-	



**Соревновательные нормативы по СФП для групп 4 года обучения  
на этапе спортивной специализации  
(мальчики)**

Баллы	Бег 20 м (сек)	Канат 4 м (сек)	Подъем силой	Сличак, ноги врозь	Стойка силой	Высокий угол	Переднее равновесие	Горизонтальный упор	Круги на коне	Стойка на руках	Прыжки в длину	Заднее равновесие	Оценивается по правилам соревнований складка, удержание ноги в сторону
10,0	3,4	6,0	10	7	10	20	15	10	50	60	210	15	Оценивается по правилам соревнований складка, удержание ноги в сторону
9,5	3,5	6,3	-	-	-	15	14	9	45	55	205	14	
9,0	3,6	7,0	9	6	9	10	13	8	40	50	200	13	
8,5	3,7	7,5	-	-	-	9	12	7	35	45	195	12	
8,0	3,8	8,0	8	5	8	8	11	6	30	40	190	11	
7,5	3,9	8,2	-	-	-	7	10	5	25	35	185	10	
7,0	4,0	8,4	7	4	7	6	9	4	20	30	180	9	
6,5	4,1	8,6	-	-	-	5	8	3	15	25	175	8	
6,0	4,2	8,8	6	3	6	4	7	2	10	20	170	7	
5,5	4,3	9,0	-	-	-	3	6	1	9	15	165	6	
5,0	4,4	9,2	5	2	5	2	5	-	8	10	160	5	
4,5	4,5	9,4	-	-	-	1	4	-	7	5	155	4	
4,0	4,6	9,6	4	1	4	-	3	-	6	4	150	3	
3,5	4,7	9,7	-	-	-	-	2	-	5	3	145	2	
3,0	4,8	9,8	3	-	3	-	1	-	4	2	140	1	
2,5	4,9	9,9	-	-	-	-	-	-	3	1	135	-	
2,0	5,0	10,0	2	-	2	-	-	-	2	-	130	-	
1,5	5,1	10,1	-	-	-	-	-	-	1	-	125	-	
1,0	5,2	-	1	-	1	-	-	-	-	-	120	-	

Соревновательные нормативы по СФП для групп 5 года обучения  
на этапе спортивной специализации  
(мальчики)

Баллы	Бег 20 м (сек)	Канат 4 м (сек)	Подъем силой	Спичак, ноги вместе	Отжим с плеч	Стойка силой на кольцах	Стойка на кольцах	Горизонтальный вис сзади	Горизонтальный вис спереди с одной ногой	Высокий угол на ковре	Круги поперек или в ручках	Стойка силой на руках	Горизонтальный упор ноги врозь	Пшпагаты, мост, складка, удержание ноги в сторону
10,0	3,3	8,4	10	10	10	10	20	20	20	20	55	60	10	Оценивается по правилам соревнований
9,5	3,4	8,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
9,0	3,5	8,6	9	9	9	9	18	18	18	18	50	55	9	
8,5	3,6	8,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
8,0	3,7	8,8	8	8	8	8	16	16	16	16	45	50	8	
7,5	3,8	8,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
7,0	3,9	9,0	7	7	7	7	14	14	14	14	40	45	7	
6,5	4,0	9,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
6,0	4,1	9,2	6	6	6	6	12	12	12	12	35	40	6	
5,5	4,2	9,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
5,0	4,3	9,4	5	5	5	5	10	10	10	10	30	35	5	
4,5	4,4	9,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
4,0	4,5	9,6	4	4	4	4	8	8	8	8	25	30	4	
3,5	4,6	9,7	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
3,0	4,7	9,8	3	3	3	3	6	6	6	6	20	25	3	
2,5	4,8	9,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
2,0	4,9	10,0	2	2	2	2	4	4	4	4	15	20	2	
1,5	5,0	10,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
1,0	5,1	10,2	1	1	1	1	2	2	-	-	10	15	1	



Соревновательные нормативы по СФП для групп 1 и 2 годов обучения на этапе  
спортивной специализации  
(девочки)

Баллы	Бег 20м (сек)	Подтягивание	Сличак из и.п. стоя.	Канат из положения стоя (сек)	Поднимание ног (количество раз)	Подтягивание	Наскоки на скамейку, 30с	Удержание ноги вверх и в сторону	Мост, складка, шпагаты с возв. (10ц)
10,0	3,7	3	3	3	16	10	60	носок выше головы	визуально
9,0	3,8	-	-	-	17	9	58	носок на уровне головы	визуально
8,0	3,9	-	-	-	18	8	56	носок выше плеча	визуально
7,0	3,9	2	2	2	19	7	54	носок на уровне плеча	визуально
6,0	4,0	-	-	-	20	6	52	носок выше пояса	визуально
5,0	4,1	-	-	-	21	5	50	носок на уровне пояса	визуально
4,0	4,2	1	1	1	22	4	48	-	визуально
3,0	4,3	-	-	-	23	3	46	-	визуально
2,0	4,4	-	-	-	24	2	44	-	визуально
1,0	4,5	-	-	-	25	1	42	-	визуально

Соревновательные нормативы по СФП для групп 3 и 4 годов обучения на этапе  
спортивной специализации  
(девочки)

Баллы	Бег 20м (сек)	Подтягивание	Спичак извне	Канат из положения стоя (сек)	Поднимание ног (кол. раз)	Отмах в стойку	Наскоки на банкетку, 30с	Удержание ноги вперед и в сторону	Гибкость
10,0	3,6	5	3	9	15	3	60	носок выше головы	визуально
9,0	3,7	-	-	10	16	-	58	носок на уровне головы	визуально
8,0	3,8	4	-	11	17	-	56	носок выше плеча	визуально
7,0	3,9	-	2	12	18	2	54	носок на уровне плеча	визуально
6,0	4,0	3	-	13	18	-	52	носок выше пояса	визуально
5,0	4,1	-	-	14	19	-	50	носок на уровне пояса	визуально
4,0	4,2	2	-	15	20	-	48	-	визуально
3,0	4,3	-	1	16	21	1	46	-	визуально
2,0	4,4	1	-	17	22	-	44	-	визуально
1,0	4,5	-	-	18	24	-	42	-	визуально



Соревновательные нормативы по СФП для групп 5 года обучения  
на этапе спортивной специализации  
(девочки)

Баллы	Бег 20м (сек)	Спичак извне на бревне	Подъем разгибом канат из положения сидя (сек)	Поднимание ног (10 раз)	Стойка на руках (с)	Высокий угол (с)	Отмах ноги вместе	Прыжок в длину с места	Пасоки на оанкетку, 60с	Удержание ноги вперед и в сторону	Мост, складка, шпагаты
10,0	3,3	5	20	6	13	50	30	10	220	80	носок выше головы
9,0	3,4	-	18	7	14	54	27	9	210	76	носок на уровне головы
8,0	3,5	4	16	8	15	41	24	8	200	72	носок выше плеча
7,0	3,6	-	14	9	16	35	21	7	190	68	носок на уровне плеча
6,0	3,7	3	12	10	17	30	18	6	180	62	носок выше пояса
5,0	3,8	-	10	11	18	25	15	5	170	60	носок на уровне пояса
4,0	3,9	2	8	12	19	20	12	4	160	56	-
3,0	4,0	-	6	13	20	15	9	3	150	56	-
2,0	4,1	1	4	14	21	10	6	2	140	56	-
1,0	4,2	-	2	15	22	5	3	1	130	54	-

визуально

## Спортивно-техническая подготовка

### Тренировочный этап до 2 лет ЮНОШИ

#### *ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ*

Переворот вперёд на одну – две; полёт – кувырок; два фляка из любого исходного положения (разрешается замена любого фляка любым сальто назад); равновесие на одной ноге (любое); шпагат (любой); стойка на руках (любая, из любого исходного положения, обозначить).

#### *КОНЬ (без ручек)*

Пять кругов в упоре поперёк.

#### *КОЛЬЦА*

Из размахивания выкрут вперёд прогнувшись; мах назад; махом вперёд выкрут назад прогнувшись; мах вперёд; мах назад; махом вперёд соскок переворотом прогнувшись.

#### *ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК*

Переворот вперед с приземлением на горку матов, высота - 70 см (110см).

#### *БРУСЬЯ (низкие)*

Из положения стоя, в середине брусьев, подъём разгибом; мах назад; махом вперёд угол (любой); стойка силой (любая, обозначить); мах вперёд; мах назад; махом вперёд соскок боком в положение спиной к брусьям.

#### *ПЕРЕКЛАДИНА*

Из размахивания подъём разгибом –отмах; оборот назад в упоре; спад мах дугой, мах назад; махом вперёд поворот кругом в хват сверху; мах вперёд; махом назад соскок прогнувшись.

### ДЕВУШКИ

#### *ПРЫЖОК*

Переворот вперед через стол, (горка матов высота 105см).

#### *БРУСЬЯ*

Подъём разгибом

Оборот назад в упоре

Махом назад, упор присев или упор стоя согнувшись

Смена жердей (любая)

Соскок любой.

#### *БРЕВНО*

Поворот на 180° (можно на двух носках)

Медленный переворот (любой)

Элемент близкий к бревну

Гимнастический прыжок любой из таблицы трудности

Соскок: любой кроме прыжком прогнувшись.

#### *ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА)*

Переворот вперёд с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк)

Медленный переворот на одну ногу (можно заменить любым темповым)

Любой гимнастический прыжок из таблицы трудности

Поворот на одной ноге на 180° (любой)

Медленный переворот назад.

### Хореографическая подготовка

Разновидности ходьбы и бега: пружинный шаг, пружинный бег, острый шаг с продвижением впереди; острый бег; высокий шаг, высокий бег, ходьба выпадами.

Повороты: повороты переступанием и приставлением ноги с различными движениями руками; повороты окрестным шагом вперед и назад после акробатических элементов (кувырка вперед и назад, переворота боком, подъема разгибом и т.д.) в сочетании с равновесиями, элементами классического танца; повороты махом ногой



вперед, назад, в сторону на 90°, 180°; одноименные и разноименные повороты на 180°, 360°.

Равновесия: вертикальное, переднее, боковое равновесие с различными положениями рук, движениями руками; различные сочетания равновесий с поворотами, элементы акробатики, общеразвивающими движениями; боковое равновесие с наклоном; у опоры - заднее равновесие.

Прыжки: прыжки толчком одной ногой с приземлением на обе; прыжки со сменой ног впереди; прыжки махом одной и толчком другой (вперед или назад) с поворотом на 180°.

### **Общеразвивающие упражнения**

Для рук: поднимание рук, расслабление их; одновременное и последовательное расслабление рук из положения руки вперед, в сторону, вверх; поочередные и последовательные круги руками в лицевой, боковой плоскости в выпадах, в сочетании с равновесиями; взмахи руками вперед, в сторону, то же в сочетании с пружинными движениями ногами.

Для туловища и ног. У опоры: наклоны назад (и.п. лицом, боком к опоре); наклоны в стороны; наклоны вперед согнувшись, прогнувшись (боком к опоре); из и.п. лицом к опоре, одна нога впереди на опоре наклоны вперед, назад; то же в сочетании с полуприседом на опорной ноге, с подъемом на полупальцы; из и.п. боком к опоре, нога в сторону на опору - наклоны в сторону вперед, назад; сидя на полу, повороты туловища вправо, влево; то же из положения полушпагата и шпагата; из седа махи ногами.

Элементы историко-бытовых танцев: повторение упражнений подготовительного раздела в различных их сочетаниях; различные соединения из шагов польки и галопа.

## **Тренировочный этап свыше 2 лет**

### **ЮНОШИ**

#### **ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Переворот вперед на одну, на две, фляк вперед, полёт кувырок

Один круг двумя – вторым кругом шпагат (любой)

Сальто вперед (любое)

Равновесие (любое)

Стойка силой (любая) стоять 2сек.

Рондат, фляк, темповое сальто, фляк, сальто назад в группировке с раскрытием.

#### **КОНЬ-МАХИ**

С наскака махом вправо, перемах правой вперед в упор верхом, мах влево с отпусанием левой руки

Мах вправо с отпусанием правой руки

Мах влево- перемах левой вперед в упор сзади

Мах вправо, перемах правой назад в упор верхом

Мах влево с отпусанием левой руки

Мах вправо с отпусанием правой руки

Махом влево, перемах левой назад, два круга двумя в ручках

Прямой переход в упор сзади, левая на ручке, правая на теле

Круг двумя на ручке и теле

Круг с поворотом кругом через упор поперёк в упор сзади, правая на ручке левая на теле (немецкий круг)

Круг двумя на ручке и теле

Перемах двумя назад и соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком к коню.

#### **КОЛЬЦА**

Из размахивания два выкрута вперед прогнувшись

Подъем махом назад в упор



Угол

Стойка силой любая (обозначить)

Опускание в упор и спад назад в вис согнувшись

Два выкрута назад

Соскок: сальто назад прогнувшись.

**ПРЫЖОК**

Переворот вперёд

Переворот вперёд сгибаясь – разгибаясь.

Высота прыжкового стола 125см.

**БРУСЬЯ**

На концах брусьев вис углом подъём разгибом в угол

Стойка силой согнувшись (любая)

Отодвиг в вис и подъём махом вперёд в упор на руках

Подъём махом назад в упор

Мах вперёд

Махом назад стойка на руках и поворот плечом вперёд в стойку на руках

Махом вперёд сальто назад прогнувшись в соскок.

**ПЕРЕКЛАДИНА**

Из размахивания подъём разгибом

Отмах (45°-90°)

Большой оборот назад

Махом вперёд поворот кругом в хват сверху с поочерёдным отпусканием (45°-90°)

Махом вперёд поворот кругом в хват сверху с поочерёдным отпусканием рук (60°-90°)

Большой оборот назад

Вторым оборотом поворот на 180° в хват снизу (келлеровский)

Большой оборот вперёд

Вторым оборотом прямой поворот плечом вперёд в хват сверху

Два больших оборота назад

Сальто назад прогнувшись в соскок.

## ДЕВУШКИ

**ПРЫЖОК**

Переворот вперёд через гимнастический стол.

**БРУСЬЯ**

Подъём разгибом – отмах в стойку на руках

Оборот не касаясь

Большой оборот назад

Оборот назад в упоре стоя согнувшись

Соскок: большим махом назад сальто назад прогнувшись (бланж).

**БРЕННО**

Переворот назад фляк (слитно)

Медленный переворот вперёд на одну ногу

Поворот на одной ноге на 360° (любой)

Прыжок в любой продольный шпагат

Соскок: переворот вперёд с поворотом на 180° (рондат) – сальто в группировке.

**ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Переворот вперёд с поворотом на 180° (рондат)- темповой переворот назад (фляк)  
темповое сальто- темповой переворот назад (фляк)- сальто назад в группировке (окрошка)

Серия из двух гимнастических прыжков, один из которых толчком одной ноги с разведением ног 180° продольно

Поворот на одной ноге на 360° (любой)

Переворот вперёд с поворотом на 180° (рондат)- темповой переворот назад (фляк)- сальто назад прогнувшись

Темповой переворот вперёд на две- темповой переворот вперёд с двух на две (фляк вперёд).



## Хореографическая подготовка

Разновидности ходьбы и бега: разнообразные соединения ходьбы и бега, пройденные на этапах начальной и начальной специализированной подготовки; выполнение разновидностей ходьбы и бега с различными положениями и движениями рук, головы, изменением направления передвижения, темпа движения.

Повороты: повороты окрестным шагом вперед, назад, с продвижением, с различными движениями руками, в соединении с элементами акробатики; сочетание поворотов махом вперед, назад, на  $180^\circ$  с вертикальным, передним равновесием, с элементами акробатики (полет-кувырок, переворот боком, рондат и т.д.) с общеразвивающими упражнениями (падение: в упор лежа, в упор присев на одну, другая в сторону, назад и т.д.); одноименные и разноименные повороты с различными положениями рук в сочетании с равновесиями, медленными переворотами вперед, назад.

Равновесия: совершенствование равновесий, пройденных на этапе начальной специализированной подготовки; боковое равновесие с наклоном вперед.

Прыжки: совершенствование прыжков, пройденных на этапе начальной специализированной подготовки, сочетание их с элементами акробатики; прыжки на двух ногах с поворотом на  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ ,  $540^\circ$ ; прыжок шагом; перекидной прыжок; прыжок касаясь; подбивной прыжок вперед и в сторону.

Общеразвивающие упражнения: повторение упражнений, пройденных на этапе начальной подготовки; выполнение различных соединений, составленных из пройденных элементов с различными движениями руками.

Элементы моторико-бытовых танцев: различные соединения на шагах польки и галопа; вальсовый шаг вперед, на месте, с поворотом.

## Батутная подготовка

### ЮНОШИ И ДЕВУШКИ 1 и 2 года обучения

Кач в центре сетки с увеличивающейся высотой.

Кач в остановку.

Прыжки длинной серии с увеличивающейся высотой.

Прыжки с вращением по четвертям с промежуточными прыжками на ногах.

Прыжки с полупереворотами вперед на спину.

С живота полупереворот назад на спину

Прыжки с поворотами на  $180^\circ$  и  $360^\circ$

Комбинации простых прыжков на ноги, в седы, упоры, с поворотами.

Сальто вперед, назад в группировке

### ЮНОШИ И ДЕВУШКИ свыше 2 х- лет обучения

Прыжки длинной серии с увеличивающейся высотой.

Прыжки с вращением по четвертям с постепенным наращиванием мощности отскока.

Прыжки с поворотами на  $180^\circ$  и  $360^\circ$  и более.

Сальто вперед, назад в группировке.

Сальто вперед, назад прогнувшись на сетке и с выходом в поролоновую яму.

Сальто вперед, назад прогнувшись с поворотами на  $180^\circ$  и  $360^\circ$  на сетке и с выходом в яму.

## Психологическая подготовка

- в группах 1-го и 2-го годов обучения

На этапе многолетнего обучения решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям, мобилизовать свою волю, преодолевать чувство страха, нерешительности; в определенные моменты поступиться своим личным во имя коллектива.



В этот период допускается обучение некоторым приемам аутогенной тренировки, умению произвольно расслаблять мышцы с целью более быстрого отдыха и др.

*- в группах свыше 2-го года обучения*

В задачи психологической подготовки входит дальнейшее обучение приемам аутогенной тренировки, формированию умения переключать внимание с целью отдыха и умения сосредоточиться на выполнении сложного элемента, комбинации. Большое внимание уделяется обучению умению соревноваться. С этой же целью проводятся контрольные соревнования, где искусственно создаются острые соревновательные ситуации, прикидки, выполнение комбинаций "на оценку", товарищеские соревнования на выезде (в другую спортивную школу, город).

### **Воспитательная работа**

*- в группах 1-го и 2-го годов обучения*

Большое внимание уделяется воспитанию моральных качеств: дисциплинированности, уважения к старшим, патриотизма, коллективизма, взаимопомощи.

С этой целью с юными спортсменами проводятся беседы, посещение соревнований, участие в спортивных праздниках и т.п.

*- в группах свыше 2-го года обучения*

Проводятся беседы о важнейших событиях внутренней и зарубежной спортивной жизни, обсуждаются результаты соревнований в стране и за рубежом.

Большое место занимает обучение навыкам самостоятельного проведения разминки с учащимися младшего возраста.

## ***6.3 Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства***

### **Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения в движении: ходьба с различными положениями рук, ног, туловища; бег с различными вариантами положения ног; бег в разных темпах; прыжки на двух, одной ноге.

Общеразвивающие упражнения на месте: повороты туловища; наклоны туловища; круговые движения головой, туловищем, тазом; приседания; махи, прыжки и др.

Подвижные игры и эстафеты с элементами: ходьбы, бега, прыжков, ползания, переползания, подтягивания.

### **Специальная физическая подготовка**

В тренировочном процессе большое внимание уделяется специальной физической подготовке (СФП) учащихся. В общем объеме тренировочных занятий она занимает в зависимости от этапов подготовки от 24 до 28%.

Для успешного освоения полноценных гимнастических упражнений гимнастам высшей квалификации необходимо иметь высокий уровень развития основных физических качеств. К ним относятся: сила, быстрота, выносливость, гибкость и ловкость.

С целью контроля за СФП в школе применяется десятибалльная система оценки развития специальных физических качеств обучающихся на основе нормативов, дифференцированных по возрасту и полу занимающихся. Два раза в год проводятся соревнования по СФП.



Соревновательные нормативы по СФП групп на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения  
(юноши)

Баллы	Бег 20 м (сек)	Канат 4 м (сек)	Подъем силой	Спичак ноги вместе	Стойка силой	Высокий угол	Переднее равновесие	Горизонтальный упор	Круги на коне	Стойка на руках	Прыжки в длину	Заднее равновесие	складка, удержание ноги в сторону
10,0	3,4	6,0	12	10	12	30	5	15	50	60	220	20	Оценивается по правилам соревнований
9,5	3,5	6,3	-	-	-	28	-	14	45	55	215	19	
9,0	3,6	7,0	11	9	11	26	4	13	40	50	210	18	
8,5	3,7	7,5	-	-	-	24	-	12	35	45	205	17	
8,0	3,8	8,0	10	8	10	22	3	11	30	40	200	16	
7,5	3,9	8,2	-	-	-	20	-	10	25	35	195	15	
7,0	4,0	8,4	9	7	9	18	2	9	20	30	190	14	
6,5	4,1	8,6	-	-	-	16	-	8	15	25	185	13	
6,0	4,2	8,8	8	6	8	14	1	7	10	20	180	12	
5,5	4,3	9,0	-	-	-	12	-	6	9	15	175	11	
5,0	4,4	9,2	7	5	7	10	-	5	8	10	170	10	
4,5	4,5	9,4	-	-	-	8	-	4	7	5	165	9	
4,0	4,6	9,6	6	4	6	6	-	3	6	4	160	8	
3,5	4,7	9,7	-	-	-	4	-	2	5	3	155	7	
3,0	4,8	9,8	5	3	5	2	-	1	4	2	150	6	
2,5	4,9	9,9	4	-	4	1	-	-	3	1	-	5	
2,0	5,0	10,0	3	2	3	-	-	-	2	-	-	4	
1,5	5,1	10,1	2	-	2	-	-	-	1	-	-	3	
1,0	5,2	10,2	1	1	1	-	-	-	-	-	-	2	

**Соревновательные нормативы по СФП для групп на этапе совершенствования  
спортивного мастерства свыше 1-го года обучения  
(юноши)**

Баллы	Бег 20 м (сек)	Прыжки в длину	Канат	Высокий угол	Горизонтальный вис спереди	Горизонтальный вис сзади	Крест	Горизонтальный упор	Подъем силой на кольцах	Стойка силой на кольцах	Спичак на брусьях	Бланш на кольцах	Отжимание с плеч	Крути на коне
10,0	3,0	250	4,5	30	10,0	30	5,0	5	12	10	12	8	15	60
9,9	-	248	4,6	29	9,8	27	4,8	-	-	-	-	-	-	-
9,8	3,1	246	4,7	28	9,6	26	4,6	-	-	-	11	-	14	-
9,7	-	244	4,8	27	9,4	25	4,4	-	-	-	-	-	-	-
9,6	3,2	242	4,9	26	9,2	24	4,2	-	-	-	-	-	-	-
9,5	-	240	5,0	25	9,0	23	4,0	-	11	9	10	7	13	-
9,4	3,3	2338	5,1	24	8,8	22	3,8	-	-	-	-	-	-	-
9,3	-	237	5,2	23	8,6	21	3,6	-	-	-	9	-	-	-
9,2	3,4	236	5,3	22	8,4	20	3,4	-	-	-	-	-	-	-
9,1	-	235	5,4	21	8,2	19	3,2	-	-	-	-	-	-	50
9,0	3,5	230	5,5	20	8,0	18	3,0	4	10	8	8	6	12	-
8,8	3,6	225	5,6	15	7,0	17	2,5	-	9	7	7	-	11	40
8,0	3,7	220	5,7	10	6,0	16	2,0	3	8	6	6	5	10	-
7,5	3,8	215	5,8	8	5,0	15	1,8	-	7	5	5	-	9	30
7,0	3,9	210	5,9	6	4,5	14	1,6	2	6	4	4	4	8	-
6,5	4,0	205	6,0	-	4,0	13	1,4	-	5	3	3	-	7	20
6,0	-	200	-	5	3,5	12	1,2	1	4	2	2	3	6	-
5,5	4,1	195	-	-	3,0	11	1,0	-	3	1	1	-	-	10
5,0	-	190	-	4	-	10	-	-	2	-	-	2	5	-
4,5	4,2	185	-	-	2,5	9	-	-	1	-	-	-	-	-
4,0	-	180	-	3	-	8	-	-	-	-	-	1	4	-
3,5	4,3	175	-	-	2,0	7	-	-	-	-	-	-	-	-
3,0	-	170	-	2	-	6	-	-	-	-	-	-	3	-



**Соревновательные нормативы по СФП для групп на этапе совершенствования  
спортивного мастерства 1-го года обучения  
(девушки)**

Баллы	Бег 20 м (сек)	П. раз от. в ст.	Спичак извне на бревне канат из	положения сидя (сек)	Поднимание ног 10 раз	Стойка на руках	Наскоки на банкетку, 60с	Удержание ноги вверх. и в сторону	Гибкость
10,0	3,5	3	3	9	14	30	76	носок выше головы	визуально
9,0	3,6	-	-	10	15	27	74	носок на уровне головы	визуально
8,0	3,7	-	-	11	16	24	72	носок выше плеча	визуально
7,0	3,8	2	2	12	17	21	70	носок на уровне плеча	визуально
6,0	3,9	-	-	13	18	18	68	носок выше пояса	визуально
5,0	4,0	-	-	14	19	15	66	носок на уровне пояса	визуально
4,0	4,1	-	-	15	20	12	64	-	визуально
3,0	4,2	1	1	16	21	9	62	-	визуально
2,0	4,3	-	-	17	22	6	60	-	визуально
1,0	4,4	-	-	18	23	3	58	-	визуально

Соревновательные нормативы по СФП для групп на этапе совершенствования  
спортивного мастерства свыше 1-го года обучения  
(девушки)

Баллы	Бег 20 м (сек)	П. раз отмах в стойку сбор. в ст.	Спичак извне на бревне	Канат из положения сидя (сек)	Поднимание ног 10 раз	Стойка на руках, (сек)	Наскоки на банкетку, 60с	Удержание ноги вперед, и в сторону	Мост, складка, шпагаты (10ц)
10,0	3,4	3	3	8	13	30	78	носок выше головы	визуально
9,0	3,5	-	-	9	14	27	76	носок на уровне головы	визуально
8,0	3,6	-	-	10	15	24	74	носок выше плеча	визуально
7,0	3,7	2	2	11	16	21	72	носок на уровне плеча	визуально
6,0	3,8	-	-	12	17	18	70	носок выше пояса	визуально
5,0	3,9	-	-	13	18	15	68	носок на уровне пояса	визуально
4,0	4,0	1	1	14	19	12	66	-	визуально
3,0	4,1	-	-	15	20	9	64	-	визуально
2,0	-	-	-	16	-	6	62	-	визуально
1,0	-	1	-	17	-	3	60	-	визуально



**Спортивно-техническая подготовка**  
Этап совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения  
**ЮНОШИ**

**ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

1. Поднимаясь на носки, руки в стороны, 1-2 шага разбега- переворот вперёд на одну-переворот вперёд на две- переворот вперёд с двух на две- сальто вперёд в группировке
2. Прыжок в стойку на руках («козлом» с прямыми ногами)- перекат через грудь в упор лёжа- поворот кругом в упор сзади- сед левая нога согнута, опора на левую руку, правая рука вперёд- махом одной толчком другой переворот в стойку на руках- медленное опускание на ноги с выпрямлением
3. С разбега рондат- темповое сальто назад- два фляка- сальто назад в группировке с раскрытием (тело 45° выше от горизонтали)
4. 2-3 круга двумя- шпагат (любой)- стойка силой на руках (любая) держать 2сек.- элементы хореографии
5. С разбега рондат- сальто назад прогнувшись с поворотом на 180°- и в темп переворот вперёд с двух на две
6. Равновесие на одной ноге (любое)
7. С разбега рондат- фляк назад- сальто назад сгибаясь разгибаясь.

**КОНЬ**

1. Два круга поперёк
2. Вход на ручку, один круг на ручке, вторым кругом поворот на 90°, вход в ручки, перемах двумя назад, один круг
3. Вторым кругом выход в упор сзади на ручку- перемахом двумя назад выход в упор сзади продольно на ручке и теле (стойкли В), перемах двумя назад
4. Два круга двумя левая на ручке, правая на теле
5. Третьим кругом вход углом с поворотом на 180° в ручки, перемах двумя назад, один круг в ручках
6. Перемах двумя вперёд в упор сзади, перемах правой под левую, перемах правой вперёд, перемах левой назад, перемах правой назад
7. Перемах левой вперёд, мах вправо, перемах левой назад
8. Перемах правой вперёд, мах влево, перемах правой назад
9. Перемах левой вперёд, перемах правой правой вперёд, перемах двумя назад в упор спереди, круг в ручках
10. Вторым кругом поворот на 180° плечом назад (американский выход) в упор спереди правая на ручке, левая на теле
11. °Круг двумя, вторым кругом соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком.

**КОЛЬЦА**

1. Из вися, силой сгибая руки, через вис прогнувшись горизонтальный вис сзади (дер. 2сек.)
2. Силой вис согнувшись
3. Мах дугой, подъем махом назад в упор углом ноги врозь- вне (дер. 2 сек.)
4. Стойка силой согнувшись ноги врозь прямыми руками (дер. 2 сек.) «спичаг ноги врозь»
5. Переворот вперед, высокий выкрут вперёд
6. Подъем махом назад в стойку на руках (дер. 2сек.)
7. Соскок: сальто назад прогнувшись
8. Большим махом вис (отодвиг), высокий выкрут назад

**ПРЫЖОК**

1. Переворот вперед
2. Переворот вперед – сальто вперёд в группировке

**БРУСЬЯ**

1. С прыжка или с разбега вис углом, подъем разгибом
2. Махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперёд



3. Махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) 45°-60°
4. Махом вперед поворот кругом в упор (оберучный) 60°-90°
5. Оборот назад под жердями в вис
6. Подъем разгибом
7. Махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом назад
8. Мах вперед, махом назад подскок в стойку на руках
9. Махом вперед сальто назад прогнувшись.

### **ПЕРЕКЛАДИНА**

1. Из виса хватом сверху мах дугой- броском назад- махом вперед поворот кругом с поочередной постановкой рук 45°-60°
2. Махом вперед поворот с одновременной постановкой рук 60°-90°
3. Большой оборот назад
4. Оборот назад в упоре в стойку на руках
5. Большой оборот назад с поворотом кругом в стойку на руках в хват снизу
6. Большой оборот вперед, перемах согнувшись- оборот вперед согнувшись- выкрут в вис обратным хватом «адлер»
7. Махом назад перехват в хват снизу
8. Большой оборот вперед с поворотом кругом плечом вперед в стойку на руках
9. Большой оборот назад, перемах в упор ноги врозь- вне- оборот назад в упоре ноги врозь- вне с перемахом в стойку на руках (штальдер)
10. Два больших оборота назад и сальто назад прогнувшись в соскок.

Этап совершенствования спортивного мастерства свыше 1-го года обучения

### **ЮНОШИ**

#### **ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА)**

1. Поднимаясь на носки руки в стороны, 1-2 шага разбега, сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед согнувшись
2. Сед прямыми ногами и кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360°, кувырок в стойку на руках- курбет- два фляка- сальто назад в группировке с раскрытием (тело 45° выше от горизонтали)
3. С разбега рондат, темповое сальто назад с поворотом на 180°, в темп сальто вперед прогнувшись
4. Четыре круга ноги вместе (или четыре круга «томас»)
5. Любой шпагат
6. Силой стойка на руках (любая) держать 2сек.
7. С разбега рондат, фляк, прыжок вверх с поворотом кругом и сальто вперед «ТВИСТ»

#### **КОНЬ**

1. С прыжка два круга поперек, третьим кругом переход в упор на одной ручке
2. Два круга на одной ручке, поворот на 90°, перемах в круги на ручках
3. «Чешский» круг с кругом на одной ручке, поворот на 90°, перемах в круги на ручках, два круга в ручках
4. Выход через левую ручку в круги на ручках, два круга в ручках «стойкли А»
5. Выход через ручку «стойкли В», круг на ручке и теле
6. Выход через ручку «стойкли В», в круги на ручках до упора сзади, один круг на ручках до упора сзади
7. Из упора сзади, перемах правой под левую, перемах правой в упор сзади, перемах левой назад, обратное скрещение вправо, перемах правой вперед, прямое скрещение влево
8. Перемах правой вперед, два круга в ручках, обратный «стойкли» с выходом на тело в стойку ноги врозь, приземление левым боком к коню.



### **КОЛЬЦА**

1. Из виса силой, сгибая руки, прямым телом вис прогнувшись
2. Вис согнувшись, выкрут назад, высокий выкрут, переворот в стойку на руках (дер. 2сек.)
3. Из стойки на руках, прямыми руками, через горизонтальный упор, опускание в вис сзади (дер. 2сек.)
4. Вис согнувшись. Махом назад выкрут вперёд
5. Подъём махом назад в упор углом вне (дер. 2сек.)
6. а) Силой согнувшись, ноги врозь, прямыми руками стойка на руках (дер.2сек.)
7. б) Силой прогнувшись, сгибая руки, стойка на руках (дер. 2сек.)
8. Большой оборот вперёд в стойку на руках (дер. 2сек.)
9. Отодвиг, большой оборот назад через стойку на руках и большим махом вперёд, соскок двойное сальто назад в группировке.

### **ПРЫЖОК**

1. Переворот вперёд, сальто вперёд согнувшись
2. Сальто назад прогнувшись «цукакура»
3. Рондат- фляк- сальто назад прогнувшись «юрченко»

### **БРУСЬЯ**

1. Вис углом подъём разгибом в упор
2. Махом назад прямой переход в стойку, мах вперёд, махом назад поворот плечом назад в стойку на руках
3. Большой оборот назад
4. Сальто под жердями в упор на руки
5. Подъём махом вперёд в упор
6. Махом назад прыжок с поворотом кругом в стойку на руках «заножка»
7. Махом вперёд поворот кругом в стойку «оберучный»
8. Соскок: сальто назад прогнувшись.

### **ПЕРЕКЛАДИНА**

1. Из виса хватом сверху на махе назад, сгибая руки, оборот назад не касаясь в стойку, большой оборот назад
2. Перемах в упор вне – оборот назад в стойку с перехватом в хват снизу
3. Перемах в упор вне – оборот вперёд в стойку, большой оборот вперёд
4. Перемах в упор ноги вместе – оборот вперёд – выкрут в обратный хват «адлер»
5. Махом назад в обратном хвате, перехват в хват снизу в стойку, большой оборот вперёд
6. Махом назад поворот кругом в стойку в хват сверху, большой оборот назад
7. Перемах в упор вне – оборот назад в стойку с поворотом кругом в хват снизу, большой оборот
8. В стойке на руках хватом снизу, поворот плечом вперёд в стойку на руках хватом сверху, большой оборот назад
9. Махом вперёд, поворот кругом в стойку на руках хватом снизу и в темп поворот кругом плечом вперёд в стойку на руках хватом сверху (большой оборот назад с поворотом на 360° в стойку на руках)
10. Два больших оборота назад двойное сальто назад в группировке в соскок.

Этап совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения

### **ДЕВУШКИ**

#### **ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК**

1. Переворот вперед
2. Переворот вперед с поворотом на 360°

#### **БРУСЬЯ**

*И. П.* - О.С со стороны верхней жерди лицом к нижней.

1. Толчком двумя вис углом на нижней жерди и подъем разгибом в упор



2. Махом назад стойка на руках с поворотом плечом вперед на 180° (в стойку)
3. Оборот не касаясь в стойку на руках
4. Упор стоя согнувшись и оборот назад в упор-присев
5. Прыжком вис на верхней жерди хватом сверху и подъем разгибом в упор
6. Махом назад стойка на руках
7. Большим махом вперед поворот на 180° плечом вперед в стойку на руках (санжировка)
8. Большим махом вперед поворот на 180° плечом вперед в стойку на руках (санжировка)
9. Перемах в упор ноги врозь вне и оборот назад в стойку на руках (Штальдер)
10. Соскок большим махом вперед сальто назад прогнувшись

### **БРЕВНО**

#### 1-ая линия:

1. Толчком двумя наскок в упор, спичаг ноги врозь
2. Продев двумя в высокий угол
3. Шпагат прямой продольно
4. Сед в упоре сзади, наклон вперед и кувырок назад с прямыми ногами в упор стоя согнувшись на одной и вертикальный шпагат, равновесие на одной руки назад (ласточка)
5. Приставляя ногу "волна"
6. Переворот боком с поворотом на 90° в арабеск, фляк в полуприсед на одной, другая назад.

#### 2-ая линия:

7. Два широких шага в приседе (*ползунок*), толчком двумя прыжок ноги врозь (*сиссон*)
8. Махом одной поворот на 180°

#### 3-я линия

9. Прыжок "козлик"
10. Медленный переворот назад в стойку на руках, разводя ноги в шпагат и снова их соединяя
11. Медленный переворот вперед в мост на одной другая вверх.
12. Сгибая руки и ногу, опускание в стойку на лопатках с перехватом за нижнюю часть бревна одна согнута, другая прямая
13. Дважды поменять положение ног
14. Перехват вперед в упор-присев на одной, другую назад на носок, кувырок вперед в стойку на лопатках с захватом за нижнюю часть бревна
15. Перекат вперед разводя и соединяя ноги в упор лежа на согнутых руках
16. Разгибая руки упор стоя на одном колене, правая сзади
17. Встать на обе и сальто назад в группировке
18. Махом одной 2 шага вперед с поворотом кругом в стойку на одной, другая согнута назад в колене

19. Шаг галопа с одной, толчком другой прыжок шагом в полуприсед на одной, другая назад, шаг одной и прыжок на ней, другую согнуть вперед, круг руками книзу, толчком одной прыжок шагом в полуприсед на другой левой, правую назад, левую руку вперед, правую вверх (слитно)

#### 4-ая линия

20. Широкий шаг одной назад, руки в стороны в полуприсед на ней, встать с поворотом на 90° в стойку ноги врозь продольно (2-ая позиция), плече руки вниз (подготовительная позиция), вставая руки вверх (3-я позиция), шаг одной скрестно, махом другой в сторону поворот на 90° в стойку на одной другая вперед на носок
21. Шагом поворот на одной плечом назад на 360° в стойку на одной, другая согнута (подошва касается колена)
22. Приставляя ногу толчком двумя и махом одной рукой в сторону, правой вперед прыжок ноги врозь в шпагат, толчком двумя и махом руками вперед вверх кнаружи прыжок врозь в полуприсед с приземлением в полуприсед на одной, другая назад, рук и вверх
23. Медленный переворот вперед на одну с выпрямлением в стойку на двух руки вверх
24. Шаг одной, шаг другой с поворотом налево на 180°, руки вниз и вверх



5-ая линия:

25. Шаг одной, запасет, рондат, сальто назад в группировке с выпрямлением перед приземлением в соскок

**ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА)**

1. Рондат, фляк, темповое сальто назад, фляк сальто назад в группировке ("окрошка")
2. Рондат, фляк сальто прогнувшись с поворотом кругом (полвинта), прыжок оленя
3. Поворот на 360° (*Аттитюд*)
4. С разбега сальто вперед в группировке, сальто вперед в группировке
5. Рондат, фляк, сальто прогнувшись с поворотом на 360°
6. Хореографические и гимнастические прыжки

Этап совершенствования спортивного мастерства свыше 1-го года обучения

**ДЕВУШКИ**

**ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК**

Переворот вперед и 1,5 сальто вперед в группировке

Переворот вперед и 1,5 сальто вперед в группировке с поворотом на 180°

**БРУСЬЯ**

1. Прыжком вис углом на нижней жерди и подъем разгибом
2. Махом назад стойка на руках с поворотом плечом вперед на 180° в стойку
3. Оборот назад в стойку на руках
4. Упор стоя согнувшись и дуга с перехватом в вис на в/ж хватом сверху
5. Подъем разгибом в упор и махом назад стойка на руках
6. Большим махом вперед поворот кругом плечом вперед с одновременным перехватом рук в стойку на руках хватом сверху (санжировка)
7. Большим махом вперед поворот кругом плечом вперед с одновременным перехватом рук в стойку на руках хватом сверху (санжировка)
8. Перемах ноги врозь-вне и оборот назад в стойку на руках (*Штальдер*)
9. Большим махом вперед поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом снизу (*Келлер*)
10. Большим махом назад поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом сверху (прямой поворот)
11. Большим махом вперед соскок двойное сальто назад в группировке

**БРЕВНО**

1. Толчком двумя наскок в упор, силой согнувшись ноги врозь стойка на руках, поворот плечом вперед на 180°, разводя ноги в шпагат, перемах левой в упор верхом
2. Перемах правой с поворотом кругом в упор, прямой шпагат
3. Кувырок назад с прямыми в упор стоя согнувшись на левой, правую назад
4. Равновесие на левой руки назад, приставляя ногу «волна»
5. Переворот боком с поворотом на 90°, фляк, прыжок «Сиссон»
6. Два широких шага в приседе («ползунок»)
7. Прыжок «пистолет» с поворотом на 180°
8. Махом одной медленный переворот назад в стойку на руках, разводя ноги в шпагат опускание вперед в мост на правой, левая вперед
9. Сгибаемая руки, опускание на лопатки с перехватом за нижнюю часть бревна со сменой ног, кувырок вперед
10. Сальто назад в группировке
11. Шаг галопа, толчком одной махом другой прыжок со сменой ног в шпагат и толчком двумя прыжок в шпагат с поворотом на 90°
12. Поворот плечом назад на 360° на одной, другая согнута
13. Маховое сальто, приставляя ногу, "плие", толчком двумя прыжок в шпагат и прыжок "олень"
14. Соскок рондат, сальто назад прогнувшись с поворотом на 720°



### **ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ(АКРОБАТИКА)**

1. Рондат, фляк, двойное сальто назад в группировке
2. Рондат, фляк, сальто назад сгибаясь и разгибаясь
3. С разбега сальто вперед прогнувшись и сальто в группировке
4. Рондат фляк, сальто назад прогнувшись с поворотом на 720° (два винта)

### **ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ И ЭЛЕМЕНТЫ**

1. Перекидной прыжок в "арабеск" и кувырок назад с прямыми в стойку на руках
2. Прыжок шагом вперед в шпагат со сменой ног (№ 1.204) и прыжок со сменой согнутых вперед ног с поворотом на 540° (Гаррисон № 1.314)
3. Поворот на одной на 540° (Аттитюд)

### **Батутная подготовка ЮНОШИ и ДЕВУШКИ**

Сальто вперед, назад в группировке в сериях по 4-5 прыжка подряд.

Тоже с продвижением и соскоком сальто в поролоновую яму.

Сальто вперед, назад прогнувшись на сетке и в поролоновую яму.

Сальто вперед, назад прогнувшись с поворотом на 180°, 360°, 540°, на сетке и в поролоновую яму.

Двойное сальто вперед, назад в группировке, согнувшись в поролоновую яму

### **Психологическая подготовка**

На этапе спортивного совершенствования желательно, чтобы психологическая подготовка осуществлялась специалистом-психологом. С помощью специальных методик специалист-психолог определяет важные параметры психики: общительность, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, эмоциональность и лидерство, расчетливость и беспокойство, самоконтроль и др.

"Сопоставление" педагогических, медико-биологических и психологических данных дает возможность для глубоких заключений о личности гимнаста, служит объективным основанием не только для индивидуализации текущей подготовки, но и для перспективного планирования.

### **Воспитательная работа**

Проводятся беседы о важнейших событиях внутренней и зарубежной спортивной жизни, обсуждаются результаты соревнований в стране и за рубежом.

Большое место занимает обучение навыкам самостоятельного проведения разминки с учащимися младшего возраста.

## **6.4 Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства**

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Физическая подготовка – это тот фундамент, на котором строится вся система подготовки гимнаста высшей квалификации. Она направлена на развитие физических качеств, обеспечивающих успешное освоение сложных гимнастических упражнений. Физическая подготовка высококвалифицированных гимнастов включает в себя общую (ОФП) и специальную (СФП).

В тренировочном процессе большое внимание уделяется специальной физической подготовке (СФП) учащихся. В общем объеме тренировочных занятий она занимает в зависимости от этапов подготовки от 22 до 26%.

С целью контроля за СФП в школе применяется десятибалльная система оценки развития специальных физических качеств обучающихся на основе нормативов, дифференцированных по возрасту и полу занимающихся. Два раза в год проводятся соревнования по СФП.



Соревновательные нормативы по СФП для групп на этапе ВСМ  
(девушки)

Баллы	Бег 20 м (сек)	П.раз от. в ст.	Спичак извне на бревне	Канат из положения сидя (сек)	Поднимание ног 10 раз	Стойка на руках, (сек)	Наскоки на банкетку, 60с	Удержание ноги вперед и в сторону	Мост, складка, шпагаты (1 оц)
10,0	3,3	5	5	6	13	50	80	носок выше ГОЛОВЫ	визуально
9,0	3,4	-	-	7	14	45	76	носок на уровне ГОЛОВЫ	визуально
8,0	3,5	4	4	8	15	41	72	носок выше плеча	визуально
7,0	3,6	-	-	10	16	35	68	носок на уровне плеча	визуально
6,0	3,7	3	3	11	17	30	62	носок выше пояса	визуально
5,0	3,8	-	-	12	18	25	60	носок на уровне пояса	визуально
4,0	3,9	2	2	13	20	20	56		визуально
3,0	4,0	-	-	14	20	15	56		визуально
2,0	-	1	1	15	-	10	56		визуально
1,0	-	-	-	16	-	5	54		визуально

Соревновательные нормативы по СФП для групп на этапе ВСМ  
(юноши)

Баллы	Бег 20 м (сек)	Прыжки в длину	Канат	Высокий угол	Горизонтальный вис спереди	Горизонтальный вис сзади	Крест	Горизонтальный упор	Подъем силой на кольцах	Стойка силой на кольцах	Спичак на брусьях	Бланш на кольцах	Отжимание с плеч	Круги на коне
10,0	3,0	250	4,5	30	10,0	30	5,0	5	12	10	12	8	15	60
9,9	-	248	4,6	29	9,8	27	4,8	-	-	-	-	-	-	-
9,8	3,1	246	4,7	28	9,6	26	4,6	-	-	-	11	-	14	-
9,7	-	244	4,8	27	9,4	25	4,4	-	-	-	-	-	-	-
9,6	3,2	242	4,9	26	9,2	24	4,2	-	-	-	-	-	-	-
9,5	-	240	5,0	25	9,0	23	4,0	-	11	9	10	7	13	-
9,4	3,3	2338	5,1	24	8,8	22	3,8	-	-	-	-	-	-	-
9,3	-	237	5,2	23	8,6	21	3,6	-	-	-	9	-	-	-
9,2	3,4	236	5,3	22	8,4	20	3,4	-	-	-	-	-	-	-
9,1	-	235	5,4	21	8,2	19	3,2	-	-	-	-	-	-	50
9,0	3,5	230	5,5	20	8,0	18	3,0	4	10	8	8	6	12	-
8,8	3,6	225	5,6	15	7,0	17	2,5	-	9	7	7	-	11	40
8,0	3,7	220	5,7	10	6,0	16	2,0	3	8	6	6	5	10	-
7,5	3,8	215	5,8	8	5,0	15	1,8	-	7	5	5	-	9	30
7,0	3,9	210	5,9	6	4,5	14	1,6	2	6	4	4	4	8	-
6,5	4,0	205	6,0	-	4,0	13	1,4	-	5	3	3	-	7	20
6,0	-	200	-	5	3,5	12	1,2	1	4	2	2	3	6	-
5,5	4,1	195	-	-	3,0	11	1,0	-	3	1	1	-	-	10
5,0	-	190	-	4	-	10	-	-	2	-	-	2	5	-
4,5	4,2	185	-	-	2,5	9	-	-	1	-	-	-	-	-
4,0	-	180	-	3	-	8	-	-	-	-	-	1	4	-
3,5	4,3	175	-	-	2,0	7	-	-	-	-	-	-	-	-
3,0	-	170	-	2	-	6	-	-	-	-	-	-	3	-



**К использованию рекомендуем следующий комплекс специальной физической подготовки, состоящий из трех частей:**

1 часть - общеразвивающие упражнения в движении;

2 часть - общеразвивающие упражнения на месте;

3 часть - базовая акробатическая разминка.

которые решают ряд специальных задач, основными из которых являются:

- создание организующего начала;
- подготовка к основной части тренировки;
- общее разогревание и активизация опорно-двигательного аппарата;
- профилактика травматизма;
- координационная настройка;
- выработка правильной осанки;
- проработка и активизация навыков выполнения базовых управляющих движений:
- отработка базовых контрольных поз и граничных положений;
- фоновая физико-техническая или технико-физическая настройка;
- базовая репетиция устойчивых приземлений;
- совершенствование техники базовых и разучивание новых акробатических прыжков.

**Часть 1. Общеразвивающие упражнения в движении** эта часть разминки проводится в движении на настиле для вольных упражнений. Выполняя упражнения, гимнасты двигаются друг за другом в обход ковра. Разминка включает в себя следующие общеразвивающие упражнения:

1) ходьба по кругу в среднем темпе (2 круга в обход ковра).

2) *Исходное положение (И.п.)* — пальцы в «замок», руки перед грудью.

1. руки вперед ладонями вперед;

2. и.п.;

3. руки вверх;

4. и.п.

Упражнение повторяется 4 раза (4 x 4=16 счетов).

3) *И.п.* — руки вниз.

1—4. четыре круга руками вперед;

5—8. четыре круга руками назад.

Упражнение повторяется 4 раза (8 x 4=32 счета).

4) *И.п.* — руки перед грудью.

1. на шаг левой поворот рук и туловища налево;

2. на шаг правой поворот рук и туловища направо. Упражнение повторяется 6 раз (2x6=12 счетов).

5) *И.п.* — руки вниз.

1. на шаг левой руки через стороны вверх;

2. на шаг правой руки вниз;

3. на шаг левой руки дугами вперед вверх;

4. на шаг правой руки дугами вперед вниз. Упражнение повторяется 4 раза (4 x 4= 16 счетов).

6) ходьба носками внутрь на 16 счетов.

7) ходьба носками наружу («выворотная ходьба») на 16 счетов.

8) ходьба на полупальцах на 16 счетов.

9) ходьба на пятках на 16 счетов.

10) бег в среднем темпе (1 круг).

11) бег с высоким подниманием коленей (1 круг).

12) бег со сгибанием ног назад (1 круг).

- 13) бег приставными шагами внутрь (1 круг).
- 14) бег приставными шагами наружу (1 круг).
- 15) обычный бег (1 круг).
- 16) бег с ускорением (полкруга).
- 17) обычный бег (полкруга). 18) бег с ускорением (полкруга).
- 19) обычный бег (полкруга).

## Часть 2. Общеразвивающие упражнения на месте

В этой части разминки гимнасты располагаются по кругу на ковре для вольных упражнений. Тренер стоит в кругу вместе с гимнастами, показывая упражнения, которые выполняются поточным способом.

20) *И.п.* — основная стойка.

1. отставляя правую ногу назад, руки дугами вперед вверх;
2. и. п.;
3. отставляя левую ногу назад, руки вперед дугами вверх;
4. и. п.

Повторить 4 раза ( $4 \times 4 = 16$  счетов).

21) *И.п.* — основная стойка. 1—4. четыре круга руками вперед; 5—8. четыре круга руками назад. Повторить 3 раза: ( $3 \times 8 = 24$  счета).

22) *И.п.* — стойка руки перед грудью.

1. поворот туловища налево, руки в стороны;
2. и. п.;
3. поворот туловища направо, руки в стороны;
4. и. п.;
5. поворот туловища налево, руки вверх;
6. и. п.;
7. поворот туловища направо, руки вверх;
8. и. п.

Повторить 2 раза: ( $8 \times 2 = 16$  счетов).

23) *И.п.* — стойка ноги врозь, правая рука вверх, левая на поясе. 1. круг правой внутрь; 2—4. три пружинящих наклона влево; 5. поменять и. п. с кругом левой рукой внутрь; 6—8. три пружинящих наклона вправо. Повторить 2 раза ( $8 \times 2 = 16$  счетов).

24) *И.п.* — основная стойка.

1—4. круговые движения головой налево; 5—8. круговые движения головой направо. Повторить 2 раза ( $8 \times 2 = 16$  счетов).

25) *И.п.* — основная стойка.

1—2. поворот головы налево до упора; 3—4. поворот головы направо до упора. Повторить 4 раза ( $4 \times 4 = 16$  счетов).

26) *И.п.* — основная стойка.

1. выпад влево с поворотом налево, руки вверх;
- 2—4. три пружинящих движения руками назад со сгибанием ноги;
- 5—8. то же в другую сторону.

Повторить 2 раза ( $8 \times 2 = 16$  счетов).

27) *И.п.* — стойка ноги врозь, руки на поясе.

1. поворот туловища налево с рывком левым локтем назад;
2. поворот туловища направо с рывком правым локтем назад. Повторить 6 раз ( $6 \times 2 = 12$  счетов).

28) *И.п.* — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1—4. круговые движения тазом влево; 5—8. круговые движения тазом вправо. Повторить 2 раза ( $8 \times 2 = 16$  счетов).

29) *И.п.* — стойка ноги врозь, руки в стороны. 1—4. четыре пружинящих наклона вперед; 5—8. четыре пружинящих наклона назад.

Повторить 2 раза ( $8 \times 2 = 16$  счетов).

30) *И.п.* — стойка ноги врозь, руки в стороны.



1. наклон вперед прогнувшись с поворотом направо, касаясь левой рукой правого голеностопа;
2. наклон назад с поворотом налево, касаясь левой рукой правой голени;
3. наклон вперед прогнувшись с поворотом налево, касаясь правой рукой правого голеностопа;
4. наклон назад с поворотом направо, касаясь правой рукой левой голени. Повторить 4 раза (4 x 4 = 16 счетов).

31) *И.п.* - стойка руки вверх.

- 1—4. круговые движения туловищем вправо (таз на месте); 5—8. круговые движения туловищем влево (таз на месте). Повторить 2 раза (8 x 2 = 16 счетов).

32) *И.п.* — стойка ноги врозь, наклон вперед, руки перед грудью.

1. поворот туловища направо с рывком правым локтем назад;
2. поворот туловища налево с рывком левым локтем назад; 3—4. Повторить.

Повторить 4 раза (4x4=16 счетов).

33) *И.п.* — основная стойка.

- 1—4. сгибая ноги, круговые движения туловищем вправо (таз на месте); 5—8. сгибая ноги, круговые движения туловищем влево (таз на месте). Повторить 2 раза (8x2=16 счетов).

34) *И.п.* — стойка, согнув ноги.

- 1—4. круговые движения коленей вправо;
- 5—8. то же влево.

Повторить 2 раза (8 x 2 = 16 счетов).

35) *И.п.* — основная стойка.

1. наклон вперед, касаясь пальцами пола;
2. упор-присев;
3. наклон вперед, касаясь пальцами пола;
4. и. п.;
5. упор-присев;
6. наклон вперед, касаясь пальцами пола;
7. упор-присев;
8. и. п.

Повторить 3 раза (8 x 3 = 24 счета).

36) *И.п.* — стойка руки вперед.

10 приседаний на полной ступне.

37) *И.п.* — упор-присев.

- 1—4. поднимаясь на полупальцах, повороты стоп направо и налево (разминка голеностопных суставов).

Повторить 4 раза (4 x 4 = 16 счетов).

38) *И.п.* — сед согнув ноги, колени врозь, пятки вместе. 1—4. четыре пружинящих движения коленями. Повторить 4 раза (4x4=16 счетов).

39) *И.п.* — сед согнув ноги в упоре сзади.

1. поворот коленей направо с касанием правым коленом пола;
2. поворот коленей налево с касанием левым коленом пола;
- 3—4. повторить.

Повторить 3 раза (3 x 4 = 12 счетов).

40) *И.п.* — сед в упоре сзади левая нога согнута, правая прямая.

1. мах правой ногой вверх;
2. опустить и согнуть правую ногу, левую выпрямить (поменять и. п.);
3. мах левой ногой влево;
4. опустить и согнуть левую ногу, правую выпрямить (вернуться в и. п.);
5. мах правой ногой вправо;
6. опустить и согнуть правую ногу, левую выпрямить (поменять и. п.);
7. мах левой ногой вверх;
8. и.п.

Повторить 3 раза ( $8 \times 3=24$ ).

41) *И.п.* — сед в упоре сзади, ноги врозь.

\* 1. мах левой ногой вправо с касанием пола за правой;

2. и.п.;

3. мах правой ногой влево с касанием пола за левой;

4. и.п.

Повторить 3 раза ( $4 \times 3=12$  счетов).

42) *И.п.* — то же.

1. поворот налево в боковой шпагат;

2. и. п.;

3. поворот направо в боковой шпагат;

4. и. п.

Повторить 3 раза ( $4 \times 3=12$  счетов).

43) *И.п.* —тоже.

1. поворот плечами налево;

2. и. п.;

3. поворот плечами направо;

4. и. п.

Повторить 3 раза ( $4 \times 3= 12$  счетов).

44) *И.п.* —тоже.

1. взмах левой рукой вправо;

2. и. п.;

3. взмах правой рукой влево;

4. и. п.

Повторить 3 раза ( $4 \times 3= 12$  счетов).

45) *И.п.* — то же.

1. сгибая левую руку, рывок локтем назад влево;

2. и.п.;

3. сгибая правую руку, рывок локтем назад вправо

4. и. п.

Повторить 3 раза ( $4 \times 3= 12$  счетов).

46) *И.п.* — сед ноги врозь, руки перед грудью.

1. поворот туловища налево;

2. и. п.;

3. поворот туловища направо;

4. и. п.

Повторить 3 раза ( $4 \times 3= 12$  счетов).

47) *И.п.* — сед ноги врозь, левая рука вверх, правая вниз.

1. наклон вправо;

2. поменять и. п.;

3. наклон влево;

4. поменять и. п.

Повторить 3 раза ( $4 \times 3=12$  счетов).

48) *И.п.* —тоже.

1. наклон туловищем налево;

2. наклон туловищем вперед;

3. наклон туловищем направо;

4. и. п.;

5—8. то же в другую сторону. Повторить 2 раза ( $8 \times 2=16$  счетов).

49) *И.п.* — сед углом, руки в стороны.

1. поднять ноги вверх;

2. и. п.;

3. поднять ноги вверх;

4. и. п.



Повторить 4 раза (4 x 4=16 счетов).

50) *И.п.* — упор лежа на спине согнувшись.

1—4. пружинящие касания носками пола за головой. Повторить 3 раза (4 x 3=12 счетов).

51) *И.п.* — лежа на спине, левая рука на поясе, локоть упирается в пол. 1—4. медленно прогнуться влево;

5—8. медленно опуститься в и. п. Повторить в другую сторону.

52) *И.п.* — лежа на спине ноги врозь, руками взяться за пятки изнутри.

1 — 12. пружинящие движения ногами (это разминочное упражнение для элемента *Штальдер*).

53) *И.п.* — упор лежа на левом локте и левом боку ноги вместе носки ног отрываются от пола.

1—7. выпрямляя руку, пружинящие наклоны влево с покачиванием тела («боковая лодочка»); 8. поменять и.п.; То же в другую сторону.

54) *И.п.* — сед ноги вместе, кисти под таз.

1—8. покачивания с поворотами туловища направо и налево.

55) *И.п.* — упор лежа на бедрах.

1—4. сед на коленях руки вперед, грудь касается пола (*кошечка*);

5-8. и. п.

Повторить 3 раза (8 x 3=24 счета).

56) *И.п.* — упор лежа на предплечьях, ноги согнуты под прямым углом, носки на себя.

1. поворот головы и стоп направо;

2. и. п.

3. поворот головы и стоп налево;

4. и. п.

Повторить 4 раза (4x4=16).

57) *И.п.* — лежа на спине руки в стороны.

1. поворот левым плечом направо;

2. и. п.;

3. поворот правым плечом налево;

4. и. п.

Повторить 3 раза (8 x 3=24 счета).

58) *И.п.* — лежа на животе руки вперед.

1. разводя ноги поворот налево до касания левым плечом пола;

2. и. п.;

3. разводя ноги поворот направо до касания правым плечом пола;

4. и. п.

Повторить 4 раза (4 x 4= 16 счетов).

59) *И.п.* — лежа на животе руки вперед.

1. поднять левую ногу и правую руку;

2. опустить;

3. поднять правую ногу и левую руку;

4. опустить.

Повторить 4 раза (4 x 4= 16 счетов).

60) *И.п.* — лежа на спине ноги вместе, руки вперед. 1—30. «лодочка» на спине.

61) *И.п.* — упор сидя на коленях, руки вперед, грудь касается пола. 1 — 12. пружинистые наклоны тазом вправо и влево поочередно.

62) *И.п.* — упор стоя на руках и коленях.

1. мах левой назад;

2. мах левой влево;

3. мах левой назад;

4. и. п.;

5—8. то же другой ногой в другую сторону. Повторить 3 раза (8 x 3=24 счета).

63) *И.п.* — упор сидя на пятках.

1. сед справа;

2. сед слева;
3. сед справа;
4. и. п.;
- 5—8. четыре пружинящих покачивания на голеностопах вперед и назад. Повторяется 2 раза (8 x 2=16 счетов).
- 64) Стойка на голове и предплечьях (держать 6—8 с).
- 65) *И.п.* — упор стоя согнувшись на руках. 1—30. переступание с ноги на ногу. Это упражнение для разминки ахилловых сухожилий продолжается 30 с.
- 66) *И.п.* — то же.
- 1 — 16. Прыжки на руках и ногах одновременно. Выполняется 16 прыжков.

Махом одной ноги, толчком другой стойка на кистях, держать 60 с.

68) *И.п.* — основная стойка.

1— 4. поднять руки вверх, потряхивая кистями;

5—8. Опустить.

Повторить 3 раза (8 x 3=24 счета).

69) *И.п.* — основная стойка.

1. сальто назад в группировке в доскок;

2. после этого гимнасты делятся на пары.

70) *И.п.* — упор-присев с партнером, сидящим на шее.

1. подняться на полупальцы и зафиксировать это положение, слегка покачиваясь вперед-назад в течение 10с;

2. опуститься на пятки как можно ниже и зафиксировать позу, слегка покачиваясь вперед-назад в течение 5 с;

3—4. повторить в течение 15 с;

5. подняться на полупальцах;

6. опуститься на пятки.

Повторять движения 5 и 6 в течение 30 с вращением коленей.

Всё упражнение выполняется в течение 60 с.

Поменяться с партнером местами и повторить упражнение.

71) потряхивание конечностями в течение 15 с.

На этом общеразвивающие упражнения заканчиваются. Эта часть разминки длится 12 мин. После нее начинается последний раздел подготовительной части — акробатическая разминка, которая включает в себя основные элементы базовой акробатической подготовки всех уровней.

### Часть 3. Базовая гимнастика-акробатическая разминка

Все базовые элементы и упражнения носят циклический характер, т. е. повторяются по несколько раз. Упражнения выполняются по диагонали ковра для вольных упражнений. Длина диагонали около 17 м и это расстояние лимитирует количество повторений конкретного элемента или связки в одном подходе. Гимнасты по очереди друг за другом поточным способом выполняют следующие упражнения:

- 1) толчком двумя ногами стойка на кистях, кувырок вперед, встать с прямыми;
- 2) махом одной ноги толчком другой стойка на кистях, три прыжка на двух руках, кувырок вперед;
- 3) толчком двумя ногами стойка на кистях с поворотом кругом прыжком, упор стоя согнувшись, кувырок назад в стойку на кистях с поворотом на 360°;
- 4) кувырок назад в стойку на кистях с поворотом кругом прыжком, кувырок вперед в упор ноги врозь вне, в темпе спичагом стойка на кистях (*Эндо*) с поворотом кругом, упор стоя согнувшись и т.д.;
- 5) серия переворотов вперед с разбега;
- 6) переворот вперед и серия сальто вперед прогнувшись (2—4 подряд);
- 7) с разбега 2—3 сальто вперед прогнувшись подряд (1 —2 подхода);



- 8) сальто вперед прогнувшись с поворотом на  $720^\circ$ ;
- 9) сальто вперед прогнувшись и сальто вперед прогнувшись с поворотом на  $720^\circ$  (3 подхода);
- 10) двойное сальто вперед с разбега (3 подхода): 1- с акробатической дорожки в поролоновую яму; 2- на акробатической дорожке; 3- на ковре для вольных упражнений;
- 11) сальто вперед прогнувшись и двойное сальто вперед в группировке (3 подхода);
- 12) переворот вперед, сальто вперед прогнувшись, сальто вперед прогнувшись с поворотом на  $360^\circ$  и сальто вперед прогнувшись с поворотом на  $540^\circ$  (переворот вперед, бланш, винт 1,5 винта);
- 13) рондат и серия темповых сальто назад до конца дорожки (2 подхода);
- 14) рондат, фляк, темповое сальто, фляк, темповое и т.д. до конца дорожки (2 подхода);
- 15) рондат, темповое сальто назад, сальто назад с поворотом на  $540^\circ$  и сальто вперед с поворотом на  $360^\circ$ ;
- 16) рондат, фляк, двойное сальто прогнувшись (двойной бланж) (1—2 подхода);
- 17) рондат, фляк, двойное сальто назад: 1-е прямым телом с поворотом на  $360^\circ$ , 2-е в группировке (винт-заднее) (1—2 подхода);
- 18) индивидуальная концовка вольных упражнений (1 подход).

На этом общая разминка заканчивается. У мужчин и у женщин она обычно длится 35 мин. Трудность последних акробатических прыжков базовой акробатической разминки не фиксируется. По мере их освоения и совершенствования технического мастерства трудность этих прыжков может увеличиваться на порядок (например: не двойной бланж, а двойной бланж с винтом, а затем и с двумя винтами). Это подтверждает тезис о том, что высший уровень базовой подготовки не может быть зафиксирован на достаточно продолжительное время. Он растет вместе с ростом сложности гимнастических упражнений и технического мастерства гимнастов.

## Спортивно-техническая подготовка МУЖЧИНЫ

### **ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

сальто вперед с поворотом на  $720^\circ$  и  $1080^\circ$ ;  
 двойное сальто вперед согнувшись с разбега;  
 тройное сальто назад;  
 тройной твист;  
 двойное сальто прогнувшись с поворотом на  $720^\circ$  и  $1080^\circ$   
 сальто назад с поворотом  $1080^\circ$  и  $1440^\circ$  (тройной и четверной винт)  
 длинные (в том числе «реверсные») связки, включающие в себя элементы групп трудности D, E и E-Супер.

### **КОНЬ**

модифицированные проходы по всем частям коня кругами ноги вместе и врозь с выходами к стойку, поворотами и опусканиями в круги;  
 разнообразные крути с поворотами на  $1080^\circ$  и более на теле и ручках, между ручек и на одной ручке.

### **КОЛЬЦА**

*маховые элементы:*

*Гуцог* прогнувшись в различных соединениях;  
 большие обороты с параллельной постановкой рук;  
 большие обороты в вися сзади;

*Хонма* прогнувшись;

*соскоки:*

двойное сальто назад с поворотом на  $720^\circ$  и  $1080^\circ$ ;



тройное сальто назад в группировке и согнувшись после *Гуцци*;  
сально назад с поворотом на 360° с последующим двойным сальто назад в группировке (винт—два задних);  
двойное сальто вперед с поворотом на 540° и 900°;  
тройное сальто вперед в группировке с поворотом на 180°;  
*силовые элементы*:  
подъемы силой из горизонтального виса сзади в «самолет»;  
подъемы силой из «самолета» в горизонтальный упор и крест вниз головой;  
«перевернутый самолет»;  
развороты из прямого креста в боковые *азарьяновские* кресты;  
соединения из трех и более различных элементов высшей трудности типа «мах-статика-жим».

### **ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК**

переворот вперед и 2,5 сальто вперед в группировке с поворотом на 180° перед приходом и на 360° в первом или первых двух сальто;  
переворот вперед и 1,5 сальто вперед прогнувшись с поворотом на 720° и 1080°;  
*Цукахара* с 2,5 сальто назад в группировке с поворотом на 360°;  
*Цукахара* прогнувшись с поворотом на 720° и 1080°;  
*Юрченко* с 2,5 сальто назад в группировке с поворотом на 360°;  
*Юрченко* прогнувшись с поворотом на 720° и 1080°;  
*Куэрво* с 2,5 сальто назад в группировке с поворотом на 360°;  
*Куэрво* прогнувшись с поворотом на 720° и 1080°.

### **БРУСЬЯ**

двойные сальто вперед и назад согнувшись из упора в упор на руках;  
большим махом двойное сальто назад в группировке в упор;  
большим махом двойное сальто согнувшись в упор на руках и в вис;  
сальто вперед и назад над жердями с поворотом на 180° и 360° в упор и в упор на руках;  
подъем махом вперед и сальто назад над жердями в стойку на руках;  
подъем махом вперед и *Диамидов* с поворотом на 540° в стойку на одной жерди;  
оборот под жердями с прямыми руками с поворотом на 360°;  
*Типпельт-сальто* вперед в группировке в упор на руки; *соскоки*  
двойное сальто назад с поворотом на 360° (*Цукахара*),  
двойное сальто; 1-е с поворотом на 360°, 2-е в группировке (винт - заднее);  
двойное сальто вперед согнувшись с поворотом кругом;  
двойное сальто вперед в группировке с поворотом на 540°;  
тройное сальто назад и вперед в группировке.

### **ПЕРЕКЛАДИНА**

*Ткачев* с поворотом на 360° (*Люкин*) в соединениях;  
*Ткачев* + сальто вперед в группировке в вис;  
большим махом назад сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360° (*Винклер*);  
большим махом вперед сальто назад прогнувшись с поворотом на 540°  
*Ковач* согнувшись + *Ковач* в группировке с поворотом на 360°;  
*Ковач* прогнувшись;  
большим махом вперед двойное сальто назад в группировке перед перекладиной с поворотом кругом в вис;  
двойное сальто вперед в группировке в вис ( *Егер-двойное сальто*);  
двойное сальто вперед через перекладину с поворотом на 360° в вис хватом снизу;  
большим махом назад сальто назад в группировке перед перекладиной в вис;  
большим махом вперед сальто вперед в группировке и согнувшись (*Ксяо Руизи* — *Маринич*) с поворотом кругом в вис и в большой оборот назад;



дуга-сальто вперед в группировке и согнувшись с поворотом кругом в вис и в большой оборот назад;

после большого оборота вперед в висе сзади большим махом назад в обратном хвате поворот кругом плечом назад в высокий угол хватом сверху и большой оборот назад в висе сзади (разворот из *русских* оборотов в *чешские*);

соединения из трех и более разнообразных перелетов группы трудности D и выше;  
*соскоки*:

двойное сальто назад прогнувшись с поворотом 1080°;

тройное сальто назад: 1-е с поворотом на 360° с прямым телом. 2-е и 3-е в группировке (винт — два задних);

тройное сальто назад в группировке с поворотом на 360° и 720° (Цукахара — заднее);

тройное сальто вперед в группировке и согнувшись с поворотом кругом;

комбинированные тройные (например, согнувшись — прогнувшись, прогнувшись — в группировке и т. п.).

## ДЕВУШКИ

### **ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК**

переворот вперед — 1,5 сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1080°;

*Цукахара* прогнувшись с поворотом на 1080°;

*Юрченко* с поворотом на 900° и 1080°;

*Юрченко* — 2,5 сальто назад в группировке;

*Юрченко* — 2,5 сальто назад в группировке с поворотом на 360°.

### **БРУСЬЯ**

сальто назад прогнувшись с поворотом на 540° (*Дефф*);

*Ткачев* с поворотом на 360° (*Люкин*);

*Егер* прогнувшись (*Балабанов*);

сальто вперед прогнувшись в поворотом на 360° (*Егер* прогнувшись +360° = *Винклер*);

связка *Ткачев* + *Дефф*;

соединения из 3 и более перелетов и сальто;

на верхней жерди лицом внутрь большим махом назад в обратном хвате после большого оборота вперед в висе сзади поворот кругом в высокий угол и оборот назад в висе сзади (разворот из *русских* оборотов в *чешские*);

*соскоки*:

двойное сальто назад в группировке с поворотом на 720° (*Цукахара-720°*);

двойное сальто назад прогнувшись с поворотом 720°;

двойное сальто вперед с поворотом на 540°;

тройное сальто

### **БРЕВНО**

повороты на 1080° на одной ноге;

толчком двух ног прыжок с поворотом на 540° и более;

сальто назад с поворотом на 360° в группировке и прогнувшись в соединениях;

сальто назад с поворотом на 540° и 720°;

сальто вперед прогнувшись в соединениях;

сальто вперед прогнувшись + сальто вперед в группировке на две ноги + арабское сальто;

сальто вперед с поворотом на 180°, 360° и 540°;

соединение из трех сальто;

переворот вперед + сальто вперед; *соскоки*:

двойное сальто назад в полугруппировке с поворотом на 360° (*Цукахара*);

двойное сальто назад в полугруппировке с поворотом на 720°;

двойное сальто назад прогнувшись;

двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 360°;

двойное сальто вперед в группировке с поворотом кругом;  
двойное сальто вперед согнувшись.

### **ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на 360° и 720°;  
двойное сальто назад в полугруппировке с поворотом на 720°;  
двойной твист в переход;  
двойной твист согнувшись;  
двойное сальто вперед в переход;  
тройное сальто назад;  
длинные «реверсные» связки с двумя и более элементами группы трудности D.

### **Батутная подготовка**

#### **МУЖЧИНЫ и ДЕВУШКИ**

Соединения типа «сальто назад - сальто вперед».  
Соединения типа «сальто назад - сальто вперед» с поворотами на 180°, 540°.  
Соединения прыжков на уровне двойных сальто.  
Различные двойные сальто с поворотами в поролоновую яму.  
Тройное сальто вперед, назад в группировке в поролоновую яму.

### **Психологическая подготовка**

На этапах высшего спортивного мастерства желательно, чтобы психологическая подготовка осуществлялась специалистом-психологом. С помощью специальных методик специалист-психолог определяет важные параметры психики: общительность, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, эмоциональность и лидерство, расчетливость и беспокойство, самоконтроль и др. 'Сопоставление" педагогических, медико-биологических и психологических данных дает возможность для глубоких заключений о личности гимнаста, служит объективным основанием не только для индивидуализации текущей подготовки, но и для перспективного планирования



**7. Оборудование и спортивный инвентарь необходимые для осуществления спортивной подготовки**

<b>№</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Кол-во</b>
1	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2	Бревно гимнастическое	штук	1
3	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5	Брусья гимнастические женские	штук	1
6	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	штук	1
8	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9	Дорожка акробатическая фибергласовая	комплект	1
10	Дорожка для разбега для опорного прыжка	штук	1
11	Жердь гимнастическая женская на универсал. стойках	штук	1
12	Зеркало настенное(12х2м)	штук	1
13	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
14	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15	Конь гимнастический маховый	штук	1
16	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17	Магnezия спортивная (на человека)	кг	0,2
18	Магnezница закрытая	штук	1
19	Мат гимнастический	штук	50
20	Мат поролоновый (200х300х40)	штук	2
21	Мостик гимнастический	штук	6
22	Музыкальный центр	штук	1
23	Палка гимнастическая	штук	10
24	Палка для остановки колец	штук	1
25	Переключатель гимнастическая	штук	1
26	Переключатель гимнастическая переменной высоты	штук	1
27	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28	Подставка для страховки	штук	2
29	Поролон для страховочных ям (на 1 м куб.)	кг	40
30	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31	Скакалка гимнастическая	штук	20
32	Скамейка гимнастическая	штук	8
33	Стенка гимнастическая	штук	6

### 8. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование	Единица измерения	Расчётная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации	кол-во	срок эксплуатации	кол-во	срок эксплуатации	кол-во	срок эксплуатации
1.	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Купальник для выступления на соревнованиях (женский)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
5.	Накладки наладонные (женские)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
8.	Тапочки спортивные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
10.	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1



### 9. Перечень информационного обеспечения

1. Физкультура и спорт, 1976. Алекперов С.А. Упражнения на брусках. Под ред. Ю. Гавердовского, М.,
2. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М., Физкультура и спорт, 2004.
3. Гавердовский Ю. Упражнения на перекладине. М., Физкультура и спорт, 1975.
4. Гимнастическое многоборье, мужские виды, женские виды. Под редакцией Ю.Гавердовского, М., Физкультура и спорт, 1987 г.
5. Глинтерник А.М., Иванов К.Н. Сейфулин Р.Н., Чепкаленко А.Н., Лурье Б.Я. Вольные упражнения. Гос. изд-во Физкультура и спорт, М., 1958.
6. Классификационная программа по спортивной гимнастике для юношей и девушек. Федерация спортивной гимнастики России. 2020 г.
7. Меньшиков Н.К.. Гимнастика и методика ее преподавания. Санкт-Петербург, РГПУ им. А.И.Герцена, 1998.
8. Правила соревнований по спортивной гимнастике. FIG 2022 г.
9. Программа по спортивной гимнастике. Москва, 1983.
10. Родионов А., Родионов В. Физическое развитие и психическое здоровье (программа развития личности ребенка средствами физической активности в 1-4 классах), Москва, 1997.
11. Спортивная гимнастика (юноши). Программа для СДЮШОР. – М., Советский спорт, 1990.
12. Методика тестирования специальной физической подготовленности гимнастов. Автор – сост. А.Ф. Родионенко, Е.Ю. Розин, А.Б. Юшин.-М. Советский спорт, 1990.
13. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. – М.: Советский спорт, 2005.
14. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском виде спорта ОО «Принтлето» 2021.
15. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» - Приказ министерства спорта РФ об утверждении федерального стандарта по виду спорта «спортивная гимнастика» от 09.11.2022г.
16. Федерация Спортивной Гимнастики России [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://sportgymrus.ru> – 2015.
17. Международная Федерация гимнастики [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.fig-gymnastics.com/site/> – 2015.
18. Международная Федерация гимнастики [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.fig-gymnastics.com/site/> – 2015
18. «РУСАДА» <https://rusada.ru/>