

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Олимп» Нижнетуринского муниципального округа  
(МАУ ДО «СШ «Олимп»)



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАУ ДО «СШ «Олимп»  
Е.В. Разуваева  
«15» января 2026 г.

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

разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 декабря 2025 г. № 1136

Срок реализации Программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 1-2 года;
- тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 5 лет;

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку:

- девочки – от 5 лет и старше;
- мальчики – от 6 лет и старше.

**Авторы-составители:**

Зам. директора по УВР Макеева Е.Ю.  
Тренер-преподаватель отделения  
«спортивной гимнастики»  
Бондарева М.А.

г. Нижняя Тура, 2025 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. Общие положения</b> .....	4
<b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b> .....	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки .....	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	8
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
2.4. Годовой учебно-тренировочный план .....	11
2.5. Календарный план воспитательной работы .....	14
2.6. Структура годовичного цикла подготовки .....	20
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	27
2.8. Планы инструкторской и судейской практики .....	32
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств .....	36
<b>III. Система контроля</b> .....	46
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	46
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	48
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации.....	67
<b>IV. Рабочая программа</b> .....	70
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....	70
4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «спортивная гимнастика» .....	75
4.3. Практические материалы для тренировочных занятий .....	93
4.3.1. Общая физическая подготовка.....	93
4.3.2. Специальная физическая подготовка .....	95
4.3.3. Техническая подготовка.....	109
4.3.4. Специальная техническая подготовка мужских групп.....	139
4.3.5. Специальная техническая подготовка женских групп .....	183
4.4. Теоретическая подготовка в гимнастике.....	211
4.5. Психологическая подготовка в гимнастике .....	216
<b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки</b> .....	197

<b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы</b>	
<b>спортивной подготовки .....</b>	<b>198</b>
6.1. Материально-технические условия реализации Программы .....	198
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	201
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы .....	201

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (утвержден приказом Минспорта России от 12 декабря 2025 г. № 1136) с учетом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 12 мая 2014 г. N ВМ-04-10/2554).

Программа предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивной школы «Олимп» Нижнетуринского муниципального округа по спортивной гимнастике.

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для многолетней поэтапной подготовки гимнастов и гимнасток. В программе отражены все ключевые компоненты технической, физической, психологической подготовки занимающихся спортивной гимнастикой и связанные с ними установки на контроль и мониторинг уровня подготовленности. Особое внимание уделяется базовой технической и физической подготовке гимнастов и гимнасток, начиная от этапа начальной подготовки и заканчивая уровнем высшего спортивного мастерства.

В Программе отражены основные цели, задачи, средства и методы на этапах годичного цикла тренировки и построение тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: этапе начальной подготовки, тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, распределение объёмов тренировочных нагрузок в микро-, мезо- и макроциклах; участие в спортивных соревнованиях.

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.

В процессе многолетней спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» должны решаться следующие задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку.

2. Подготовка инструкторов по спорту и спортивных судей по спортивной гимнастике.

3. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии

спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

### **Особенности вида спорта «спортивная гимнастика»**

Спортивная гимнастика - (греч. *gymnastike*, от *gymnazo* – упражняю, тренирую) один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах. У мужчин программа соревнований состоит из вольных упражнений, упражнений на коне, кольцах, опорных прыжках, параллельных брусьях и перекладины. Женщины соревнуются в опорных прыжках, упражнениях на разновысоких брусьях, бревне, а так же в вольных упражнениях. В настоящее время на международных турнирах гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачете (мужчины и женщины), два в абсолютном индивидуальном первенстве (мужчины и женщины) и десять в отдельных видах многоборья (6 – у мужчин, 4 – у женщин).

В программе Олимпийских игр с 1896.

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

Трудность упражнений меняется в соответствии с изменениями правил вида спорта спортивная гимнастика, утвержденных Международной федерацией спортивной гимнастики – FIG, один раз в четыре года.

В спортивной гимнастике оценка складывается из баллов за исполнение и трудность элементов, показанных в соревновательной программе.

Спортивная гимнастика - наиболее яркая и богатая материалом разновидность «техничко-эстетических, сложно-координационных» видов спорта, предмет которых - искусство владения собственным телом. Первая из определяющих особенностей всех подобных видов спорта - искусственный характер движений (в отличие от естественных локомоций - ходьбы, бега, прыжков др.). Эта особенность делает спортивную гимнастику не только отличной от других видов спорта, но и во многом определяет специфику подготовки спортсменов, особенно если они ориентированы на долготлетнее совершенствование и высокие достижения.

Вторая, не менее важная особенность спортивной гимнастики, - громадное

изобилие структурно разнообразных и бесконечно разных по сложности и трудности движений. В связи с этим весь многолетний процесс подготовки высококвалифицированного гимнаста (гимнастки) представляет собой непрерывную работу по освоению и совершенствованию новых, как правило, все более сложных упражнений. Как только и если этот процесс - в применении к конкретному спортсмену - приостанавливается, то останавливается и прогрессирование гимнаста, начинается закат его спортивной карьеры.

**Структура системы многолетней подготовки** лиц, занимающихся спортивной гимнастикой в муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивной школы «Олимп» Нижнетуринского муниципального округа по спортивной гимнастике включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

**1. Этап начальной подготовки**, (мальчики с 6 лет, девочки с 5 лет), в рамках которого формируются группы начальной подготовки (далее – НП). В этапе НП выделяют два периода: первый год, свыше года.

В задачи этапа начальной подготовки входит систематическое занятие спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, привлечение к регулярным занятиям спортивной гимнастикой, определение дальнейшей спортивной специализации.

**2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**, (мальчики с 9 лет, девочки с 8 лет), в рамках которого формируются тренировочные группы (УТ). В тренировочном этапе выделяется два периода: начальной специализации (до двух лет) и углубленной специализации (свыше двух лет).

Задачами учебно-тренировочного этапа является улучшение состояния здоровья спортсменов, включая физическое развитие, и повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы по виду спорта спортивная гимнастика.

**Основными формами тренировочного процесса** являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах); инструкторская и судейская практика. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Расписание тренировочных занятий составляется по представлению

тренера или тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных, средних специальных и высших профессиональных образовательных организациях.

### **Структура Программы**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» имеет следующую структуру и содержание:

I. Общие положения.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

III. Система контроля.

IV. Рабочая программа.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программа учитывает современные исследования по вопросам теории и методики подготовки спортсменов в ациклических, сложнокоординационных видах спорта.

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

### **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки.**

В группы начальной подготовки могут быть зачислены мальчики с 7 лет, девочки с 6 лет, сдавшие контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке. Минимальная наполняемость групп начальной подготовки (НП) от 10 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки – до 3-х лет.

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены мальчики с 9 лет, девочки с 7 лет и сдавшие нормативы по общей и специальной физической подготовке и выполнившие III юношеский спортивный разряд – I спортивный разряд. Минимальная наполняемость тренировочных групп (УТ) от 5 чел. Длительность прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 5 лет.

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 по виду спорта «спортивная гимнастика», представлены в таблице.

**Таблица 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	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)	
		мальчики	девочки	минимальная	максимальная
Этап начальной подготовки	1-2	7	6	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5	10

**2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Начало учебного года для всех групп спортивной подготовки – 1 сентября.

Тренировочные занятия проводятся в течение дня, начало занятий в 12.00 часов, окончание в 20.00 часов, 6 раз в неделю с обязательным одним выходным днем.

Праздничные дни в соответствии с Постановлениями правительства РФ.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором Учреждения. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – 2-х часов, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов, Продолжительность учебно-тренировочного занятия – 45 минут (академический час). При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Соревновательная деятельность организуется в соответствии с Календарным планом спортивных мероприятий МАУ ДО «СШ «Олимп» на год.

Промежуточная аттестация обучающихся в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по физической подготовке проводится ежегодно в мае-июне.

Таблица 2.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

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

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

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно - тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий. Тренировочные мероприятия могут быть иметь различную направленность в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе и периоде (таблица 3).

Таблица 3.

**Учебно-тренировочные мероприятия**

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно - тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	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 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

## Планируемые показатели соревновательной деятельности.

**Спортивные соревнования** в спортивной гимнастике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

Календарный план спортивных мероприятий и тренировочных мероприятий следует формировать с учетом требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (таблица 4).

**Таблица 4.**

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	2	3
Основные	1	1	2	2

**Контрольные соревнования** проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

**Основные соревнования** ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Учебный план для СШ предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему. Расчет часов и планирование тренировочной работы исходят из продолжительности тренировочных занятий в течение 52 недель в условиях спортивной школы.

Учебно-тренировочный процесс в СШ, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» представлено в таблице 5.

**Таблица 5.**

**Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1 год	2-3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Общая физическая подготовка (%)	30	20	13	12	12	4	4
Специальная физическая подготовка (%)	18	25	27	27	27	26	26
Спортивные соревнования (%)	2	2	4	4	4	8	8
Техническая подготовка (%)	48	50	51	52	50	55	55
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1	2	2	2	3	3	3
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1	1	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	1	2	2	2	2	2

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в спортивной гимнастике.

Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для спортивной гимнастики, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Спортивные соревнования в спортивной гимнастике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

**Таблица 6.**

**Годовой учебно-тренировочный план**

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	1	2	3	4	5	1	2	3	Весь период
		год	год	год	год	год	год	год	год	год	год	
		Недельная нагрузка в часах										
		5	6	10	10	12	14	14	18	18	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2		3					4			4
		Наполняемость групп (человек)										
		10-20		5-10					2-6			1-5

1	Общая физическая подготовка	77	94	68	68	75	87	87	19	19	19	25
2	Специальная физическая подготовка	47	56	140	140	169	197	197	233	233	233	312
3	Спортивные соревнования	5	6	21	21	25	29	29	122	122	122	162
4	Техническая подготовка	125	150	266	266	325	365	365	487	487	487	649
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	10	10	12	22	22	28	28	28	38
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	5	6	14	14	19	19	19	24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	3	10	10	12	14	14	28	28	28	38
Общее количество часов в год		260	312	520	520	624	728	728	936	936	936	1248

## 2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса работы с гимнастами и гимнастками любого возраста и уровня подготовленности.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий спортом заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к избранному виду спорта. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств гимнастов. Прежде всего, это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам-преподавателям и товарищам.

### **Цели:**

1. Подготовка обучающегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой,

культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала.

2. Формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

### **Задачи:**

1. Социально-педагогическая адаптация и защита обучающихся формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.

2. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

3. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состоятельности, увеличение степени самостоятельности обучающихся и самоконтроля.

4. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

5. Выявление уровня воспитанности личности обучающихся.

**Таблица 7.**

### **Календарный план воспитательной работы.**

Разделы плана	Содержание работы	Этапы подготовки	Ответственные
<b>СЕНТЯБРЬ</b>			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Участие в субботниках.		
Нравственное воспитание	1. Состояние и развитие спорта в России.	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Участие во Всероссийской акции «Я выбираю спорт!».		
Эстетическое воспитание	1. Всероссийский день бега «Кросс наций».	НП, УТГ	Ст. инструктор-методист
	2. Посещение занятий старших спортсменов и соревнований.		
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа с обучающимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по ТБ «Дорога в школу и домой. ПДД».		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания: «Совместная работа тренера-преподавателя и родителей в развитии спортивных навыков обучающихся. Выбор родительского актива.	Все	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист, директор

Патриотическое воспитание	1. Беседа: «Вот она, какая моя родина большая».	Все	Тренеры-преподаватели
<b>ОКТАБРЬ</b>			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Беседа: «Дисциплина и дисциплинированность. Я иду на тренировку».	Все	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
	2. Беседа с детьми «Голосуем за жизнь вместе».		
Эстетическое воспитание	1. Праздничное мероприятие «Посвящение в юные спортсмены».	НП, УТГ	инструктор-методист
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Пиво и пивной алкоголизм».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по ТБ «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту».		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания: «Токсикомания среди подростков».	Все	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		
<b>НОЯБРЬ</b>			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Спортивное мероприятие «Я выбираю спорт, как альтернативу пагубным привычкам». ГТО.	Все	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
Патриотическое воспитание	1. Беседа: «Мои предки в труде и в бою».	Все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта».	Все	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
	2. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на дорогах и на транспорте».		
Работа с родителями	1. Влияние личностных качеств родителей в формировании психического состояния ребенка.	Все	Тренеры-преподаватели, ст. инструктор-методист
<b>ДЕКАБРЬ</b>			

Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Открытые турниры по культивируемым видам спорта, посвященных Всемирному Дню борьбы со СПИДом «Спорт против наркотиков».	НП, УТГ	Тренеры-преподаватели
	2. Дружеская встреча между детьми, по причине болезни «Улыбка – лучшее лекарство».		
Эстетическое воспитание	Спортивные выступления на празднике «Новый год».	Все	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж по ТБ «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа «Правила поведения на тренировках в спортивном зале».		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания: «Как помочь ребенку справиться с эмоциями».	Все	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		
<b>ЯНВАРЬ</b>			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Беседа с детьми по профилактике суицида: «Развитие личности в подростковом возрасте».	УТГ	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Выставка рисунков «Спорт в нашей жизни».	Все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на водоемах в зимнее время».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа о вреде наркотиков.		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Сотрудничество семьи и школы в формировании	НП	Тренеры-преподаватели, инструктор-
	общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка и его психофизических особенностей».		

	2. Индивидуальные беседы с родителями.		
<b>ФЕВРАЛЬ</b>			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	1. Месячник военно-патриотической работы.		Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	Беседа: «Творческие люди России».	УТГ	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «По правилам безопасности при обнаружении неразорвавшихся снарядов, гранат и неизвестных пакетов».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа: «Меры предосторожности и правила поведения на льду».		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания на тему: «Как заметить надвигающийся суицид».	УТГ	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист, директор
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		
<b>МАРТ</b>			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Беседа: «Моральный кодекс спортсмена».	Все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Участие во внутришкольных мероприятиях, посвященных празднованию 8 марта.	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.		
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа о вреде курения.	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по правилам безопасности для спортсменов в зале спортивной гимнастики.		
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания: «Тревожность и её влияние на развитие личности».	УТГ	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
	2. Индивидуальные беседы с родителями.		
<b>АПРЕЛЬ</b>			
Трудовое воспитание	1. Участие в городских и в школьных субботниках.	Все	Тренеры-преподаватели

Нравственное воспитание	1. Проведение месячника профилактики суицидального поведения.	НП	Тренеры-преподаватели
	2. Всемирный день здоровья.		
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа: «Первая помощь пострадавшему при пожаре».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях (наводнение, землетрясение, выбросы химических веществ, радиоактивное заражение местности)».		
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями.	УТГ	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
<b>МАЙ</b>			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	2. Участие в митинге и параде в честь Дня Победы.	Все	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
Нравственное воспитание	1. Участие в демонстрации трудящихся.	Все	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж «Правила поведения при пожаре».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Беседа: «Правила поведения при совершении в отношении вас противоправных деяний».		
Работа с родителями	1. Итоговое родительское собрание, посвященное окончанию учебного года.	Все	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист, директор
	2. Дни открытых дверей для родителей.		
<b>ИЮНЬ</b>			
Трудовое воспитание	1. Участие в уборке мест занятий и прилегающих территорий.	Все	Тренеры-преподаватели
Патриотическое	1. Беседы «Люблю родной край».	Все	Тренеры-

воспитание			преподаватели
Нравственное воспитание	1. Кросс «Мы за здоровый образ жизни».	Все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Мероприятия на летних оздоровительных лагерях. Спортивные и подвижные игры.	Все	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Инструктаж по правилам безопасного поведения на водоемах в летнее время.	Все	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями.	Все	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист, директор
<b>АВГУСТ</b>			
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки.	Все	Тренеры-преподаватели
Патриотическое воспитание	1. Беседа: «Полезным быть своей стране».	Все	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1. Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.	НП, УТГ	Тренеры-преподаватели
Безопасная жизнедеятельность	1. Беседа: «Оказание первой доврачебной помощи».	Все	Тренеры-преподаватели
	2. Инструктаж по безопасному поведению детей на объектах железнодорожного транспорта.		
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями.	Все	Тренеры-преподаватели, инструктор-методист, директор

## **2.6. Структура годичного цикла подготовки.**

Рациональная периодизация подготовки спортсменов строится с учётом следующих положений:

- 1) традиционной периодизации подготовки гимнастов и гимнасток;
- 2) определения тренировочных задач, исходя из преемственности в многолетнем плане и годичных циклах спортивной подготовки;
- 3) выбора основных средств и методов спортивной подготовки;
- 4) динамика роста физической подготовленности;
- 5) основных принципов распределения тренировочных нагрузок в годичном цикле.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Подготовительный период охватывает около двух месяцев в каждом из полугодичных циклов. В подготовительном периоде тренировки решаются следующие основные задачи:

- дальнейшее совершенствование физических качеств;
- овладение новыми элементами, совершенствование технического мастерства;
- составление новых комбинаций;
- освоение упражнений обязательной программы;
- воспитание уверенности при выполнении отдельных элементов;

Основная направленность тренировочного процесса в подготовительном периоде - большой объем тренировочных нагрузок (длительные занятия, выполнение большого количества элементов, а затем соединений). Однако гимнасты выполняют и целые комбинации уже освоенных комбинаций, чтобы быть готовыми к возможным выступлениям на соревнованиях и, кроме того, поддерживать на достаточно высоком уровне специальную выносливость.

Подготовительный период принято разделять на *общеподготовительный* и *специально-подготовительный этапы*.

Задачи общеподготовительного этапа:

1. Постепенное наращивание физической работоспособности.
2. Восстановление, развитие и совершенствование физических способностей, базовых навыков, элементов «школы», квалификационных и модельных элементов.
3. Изучение и совершенствование техники соревновательных комбинаций и соединений.
4. Составление или уточнение соревновательной программы.
5. В психологической подготовке - формирование установки на выполнение большого объема тренировочной работы.

Основные средства этого этапа: упражнения общей и специальной физической подготовки для развития всех значимых физических способностей; хореографическая подготовка соответствующего уровня; элементы, соединения

и части соревновательных комбинаций.

Главным направлением в динамике тренировочных нагрузок является постепенное увеличение их объема и интенсивности (плотности) при определяющей роли объема. Темпы роста объема должны превышать темпы роста интенсивности, так как без большого объема разнообразной работы нельзя осуществить разнообразное воздействие на организм гимнастов, что в дальнейшем будет препятствовать максимально возможному росту спортивных достижений.

Завершается общеподготовительный период выполнением запланированных нормативов по ОФП и СФП в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Цель специально-подготовительного этапа – приобретение спортивной формы.

Задачи специально-подготовительного этапа:

1. Достижение высокого уровня функциональной подготовленности.
2. Дальнейшее совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Совершенствование техники исполнения соревновательных комбинаций.
4. Формирование психической готовности к достижению хороших спортивных результатов.
5. Тактическая подготовка – разработка нескольких вариантов исполнения наиболее рискованных элементов и поиск путей исправления возможных ошибок.
6. Интегральная подготовка – проведение контрольных занятий, модельных тренировок, прикидок, учебных соревнований.

Основные средства специально-подготовительного этапа: упражнения разминочно-поддерживающего характера; базовые и специальные упражнения; элементы комбинаций, соединения и комбинации; поддерживающие упражнения общей и специальной физической подготовки. Разнообразие средств на данном этапе уменьшается, тренировка становится более специализированной.

Особенностью динамики нагрузки на специально-подготовительном этапе является ее возрастание в связи ростом интенсивности тренировочного процесса, так как именно интенсивность позволяет резко повысить работоспособность гимнастов. Повышение интенсивности достигается применением динамичных упражнений в разминке, сокращением пауз на объяснение упражнений, поточным методом проведения, увеличением количества целостных исполнений комбинаций, сокращением пауз между

подводами, и заполнением их работой над элементами и соединениями.

Специально-подготовительный этап состоит из контрольных и шлифовочных мезоциклов. Количество подготовительных соревнований устанавливается в зависимости от индивидуальных особенностей гимнастов.

Соревновательный период характеризуется завершением подготовки к соревнованиям и совпадает с фазой стабилизации спортивной формы. Его цель – подготовка гимнастов к достижению максимальных спортивных результатов.

Задачи соревновательного периода:

1. Достижение технического совершенства и надежности исполнения соревновательных комбинаций.
2. Приобретение функциональной готовности к предельным напряжениям.
3. Поддержание высокого уровня развития специальных физических способностей, базовых навыков и школы движений.
4. Мобилизация сил и формирование оптимальной психологической готовности к соревнованиям.
5. Приобретение опыта соревновательной борьбы.

Содержание и средства спортивной тренировки в соревновательном периоде аналогичны специально-подготовительному этапу, т.е. это – соревновательные элементы, соединения, комбинации, хореографические упражнения и упражнения специальной физической подготовки.

В соревновательном периоде для сохранения высокой спортивной работоспособности большое значение имеют правильный подбор нагрузок и их сочетание, а также отдых и использование различных восстановительных средств.

Динамика тренировочных нагрузок зависит от структуры соревновательного периода. В кратковременном соревновательном периоде, т.е. при простой структуре, объем нагрузки несколько снижается, а потом становится относительно постоянным, интенсивность возрастает максимально и стабилизируется.

Если соревновательный период длителен, то он обычно имеет сложную структуру, состоит из соревновательных и промежуточных мезоциклов. В соревновательном мезоцикле сокращается объем и увеличивается интенсивность, затем в промежуточном мезоцикле вновь увеличивается объем и снижается интенсивность. Необходимость такой динамики обуславливается тем, что длительная интенсивная тренировка, в принципе, невозможна и это отрицательно скажется на сохранении спортивной формы.

Цель переходного периода – обеспечение полноценного отдыха и подготовка к очередному циклу.

Задачи переходного периода:

1. Обеспечение полноценного активного отдыха спортсменов.
2. Сохранение определенного уровня тренированности.
3. Устранение ошибок и недостатков в подготовке гимнастов, выявленных в соревновательном периоде.
4. Определение задач предстоящего цикла.

В этот период проводят ряд профилактических мероприятий, способствующих предотвращению утомления. Активный отдых организуется за счет смены деятельности, изменения обстановки и снижения тренировочных нагрузок.

Целесообразно заниматься туризмом, плаванием, спортивными и подвижными играми и т.д. Проводить занятия на свежем воздухе. Это обеспечивает более полноценный отдых, закаливает занимающихся, повышает их общую физическую подготовку, делает ее более разносторонней.

Основная направленность в динамике тренировочных нагрузок в этом периоде выражается в уменьшение объема и интенсивности, в применении умеренной работы. Нельзя допускать чрезмерно большого спада и длительного перерыва в тренировках т.к. это серьезно затруднит начало следующего цикла. Продолжительность переходного периода 4-6 недель, но может быть короче.

Правильное построение переходного периода позволяет гимнастам не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

### **Типы и задачи мезоциклов**

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 5 до 10 дней, чаще всего недельных микроциклов.

Подготовительный период включает в себя два этапа подготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе выделяют два мезоцикла: втягивающий и базовый. Во втягивающем мезоцикле первые две недели возобновления занятий после отдыха, гимнасты постепенно втягиваются в работу, приобретая необходимую работоспособность, содержание тренировок направлено на создание предпосылок для дальнейшей тренировочной работы.

Основной акцент делается на общую физическую подготовку (кроссы, плавание, бег).

В базовом мезоцикле – это последующие 4-8 недель, содержание тренировок направлено на дальнейшее повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, освоение нового и совершенствование известного учебно-технического материала.

На специально - подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными. Контрольные мезоциклы отличаются тем, что тренировочная работа сочетается с участием в учебно-контрольных соревнованиях небольшого масштаба, иногда по неполной программе. Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности гимнастов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

Соревновательный период включает два типа мезоциклов: соревновательные и промежуточные. Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и разгрузку. Он имеет сложную структуру, сходную со структурой макроцикла и состоит из 6 микроциклов: втягивающего, базового, ударного, настроечного, соревновательного и разгрузочного. Промежуточные мезоциклы заполняют время между соревнованиями и бывают двух типов: восстановительно-поддерживающие и восстановительно-шлифовочные, т.е. строятся по типу базовых или шлифовочных мезоциклов.

### **Возрастные особенности женского организма и личности**

В период раннего детства большинство анатомических, физиологических и психологических показателей девочек и мальчиков практически не различаются или различаются несущественно. Но по мере увеличения биологического возраста эти различия нарастают, становясь со временем весьма значительными.

**М о р ф о л о г и ч е с к и е о с о б е н н о с т и .** Рост девочек заметно ускоряется, начиная с 9-12 лет. С 13-15 лет, на фоне продолжающегося интенсивного роста тела в длину, идет становление важных психических механизмов, а в 16-17 лет рост длины тела у девушек практически прекращается. Считается, что полная биологическая зрелость у них наступает в 18-21 год, т.е. раньше, чем у юношей. По сравнению с мужчинами того же паспортного возраста, рост у женщин в среднем меньше на 9-11 см.

Общеизвестны и характерные различия в пропорциях тела: туловище у женщин относительно длиннее; конечности (ступни ног, руки) - короче; плечи - уже, слабее; таз - шире и расположен ниже. Женская грудная клетка - уже и короче.

Развитие двигательного аппарата девочек в возрасте 4-6 лет идет медленнее, чем у мальчиков. Объем мускулатуры у них изначально всегда меньше, мышцы слабее, менее работоспособны, а ткани (как и ткани связочного аппарата) эластичнее, с большим жировым компонентом. Мышцы передней стенки живота у женщин относительно длиннее, а их сила составляет всего от 50 до 70% силы тех же мышц у мужчин. Поэтому очень важно систематически укреплять и развивать у девочек, девушек эту группу мышц, а также мышцы тазового дна. В целом у женщин сила мышц меньше на 10-30%, чем у мужчин. У девочек-подростков и девушек в возрасте от 12 до 17 лет при слабом развитии мышц шеи и спины на фоне нарастающих физических нагрузок возможно искривление соответствующих отделов позвоночника.

**Физиологические особенности.** МПК у всех занимающихся, независимо от пола, увеличивается до 12 лет, но после этого возраста у девочек потребление кислорода остается неизменным или увеличивается медленно. В среднем сердце женщин способно выполнить всего лишь 2/3 объема работы сердца мужчин. Максимальный пульс - 180 ударов в минуту (более частый, чем у мужчин), но общий минутный объем крови меньше, чем у мужчин того же возраста; гемоглобин также ниже. Вместе с тем пика своего физического развития девушки достигают в 15-16 лет, против 18-20 у юношей.

**Психологические особенности.** Предпубертатный и, особенно, пубертатный периоды жизни девочек - это этапы бурного роста и коренных специфических изменений в их организме, приводящих, в итоге, к биологической зрелости. После достижения девушкой половой зрелости к обязанностям тренера и врача, наблюдающего за занятиями, добавляется задача тщательной оптимизации индивидуального плана работы каждой ученицы в связи с ее овариально-менструальными циклами (ОМЦ), требующими периодического ограничения и регуляции нагрузок, как по объему, так и по их характеру, поскольку тренировка силы у женщин требует большего времени, чем у мужчин, и очень взвешенного подбора упражнений. Организм женщины остро реагирует на перегрузки, и если тренер не чувствует момента *переутомления* спортсменок, недостаточно гибко корректирует их нагрузки и режим отдыха, то рискует отбить охоту к работе с разумно повышенными тренировочными нагрузками, без которых в настоящее время невозможно достичь достойных спортивных результатов.

**Психические особенности.** Эмоциональная сфера, поведенческие проявления и реакции, специфика общения, психосексуальное развитие представительниц женского пола сильно отличаются от тех же признаков у мужчин. Тренер должен знать, что девушки импульсивны, чувствительны, любознательны, общительны. Сталкиваясь с проблемами, они относительно болезненно реагируют на происходящее, часто недостаточно уравновешенны и поэтому не всегда сдержанны, бывают нетерпеливы и чаще «нервничают». Очень показательным для спортсменок является их реакция на несправедливость и судейские ошибки. В целом, однако, женщинам свойственны некоторая неуверенность в себе, склонность к переживаниям, «самокопанию». В спортивной работе девушки, в отличие от юношей, более контактны, лучше ощущают психическое состояние тренера, ценят его доброе отношение. Будучи чувствительными, ранимыми, отзывчивыми на похвалу, они не возражают против авторитарного стиля тренера при условии, что он достаточно внимателен, участлив, сдержан с ними и справедлив. При этом спортсменки отличаются большей, чем у мужчин, зависимостью от тренера, дисциплинированностью, сознательностью, усердием и настойчивостью в работе, легче находят общий язык со своими подругами по команде.

Психические качества занимающихся изменяются под воздействием тренировок. Уже через 3-8 лет занятий спортом гимнастики становятся более смелыми, активными, агрессивными, менее тревожными.

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в училище олимпийского резерва разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию.
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список».
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как

заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

- Опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс.
- Раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).
- Формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.
- Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц.
- Пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств.
- Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

**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 Подписавшаяся 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, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель 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.

**Таблица 8.**

**Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Этап начальной подготовки	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>

	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4). Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1) Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.

	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).  Собрания можно проводить в онлайн-формате с показом презентации. Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

## 2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается в учебно-тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки гимнастов. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки.

В УТГ-группах занимающиеся в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией, а во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, отдаче рапорта, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, самостраховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Под контролем тренера гимнасты ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр. Гимнасты-первостепенники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа спортивного совершенствования является выполнение требований на звание инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Это означает, что гимнаст должен быть готов к самостоятельному проведению занятий с группами новичков. Гимнасты-практиканты проводят занятия по самостоятельно разработанному конспекту, включающему комплексы тренировочных заданий для всех частей урока. Гимнасты должны также неоднократно участвовать в судействе соревнований по гимнастике.

Хорошо поставленная в школе воспитательная работа, тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанников к постоянной работе с группами новичков и судейству соревнований часто определяют их дальнейший жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера.

### **Требования по инструкторской и судейской практике:**

1. Уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами начальной подготовки и учебно-тренировочными группами.
2. Уметь подобрать элементы, музыкальное сопровождение и составлять

произвольные комбинации для младших гимнасток.

3. Знать правила соревнований, систематически 4-6 раз в год привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести внутришкольные соревнования.

4. Получить звание «Юный судья».

Примерное содержание тренерско-инструкторской практики (таблица 9) и примерное содержание подготовки судей по спорту (таблица 10) представлено ниже.

**Таблица 9.**

**Примерное содержание тренерско-инструкторской практики.**

Содержание работы	УТ-группы. Годы подготовки			
	1	2	3	4-5
Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйся», «смирно». Рапорта. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре ... марш». Подсчет шагов.	-	+	+	+
Проведение спортивных и подвижных игр на группах начальной подготовки.	-	-	+	+
Участие в подготовке к Всероссийскому дню гимнастики (разучивание композиции групповых в/у).	-	-	+	+
Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах-чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр.	-	-	-	-
Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы.	-	-	+	+
Шефство над 1-2 гимнастами-новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики.	-	-	-	+
Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.	-	-	-	-
Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спортивной гимнастике.	-	-	-	-

**Таблица 10.**

**Примерное содержание подготовки судей по спорту.**

Содержание работы	УТ-группы. Годы подготовки			
	1	2	3	4-5
Понятие о 10-бальной системе оценки гимнастических упражнений.	+			
Оценка выполнения отдельных упражнений в своем отделении.	+	+	+	+

Классификация ошибок.	+	+		
Общие положения о гимнастических соревнованиях (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания).	+	+	+	+
Судейская коллегия; роль главного судьи, его заместителей, секретаря и судей на видах многоборья А и Б.		+	+	+
Классификация ошибок и сбавки за выполнение упражнений (ошибки в технике, осанке, приземлении и др.).			+	+
Особенности судейства упражнений обязательной программы.		+	+	+
Особенности судейства произвольных упражнений. Понятия трудности упражнений: группы А, Б, С, Д, Е. Поощрительные баллы.				+
Специальные требования выполнению произвольных комбинаций на видах многоборья.				+
Судейство отдельных элементов гимнастами своей группы.	+	+	+	+
Судейство соревнований по СФП.			+	+
Судейство первенства СШОР среди групп начальной подготовки (3-2 юношеские разряды).				+
Судейство на школьных соревнованиях в качестве зам.главного судьи, гл. секретаря, судей.				
Обучение записи упражнений с помощью символов.				+
Прохождение официального судейского семинара на присвоение звания «судья по спорту». Судейство областных и городских соревнований.				

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

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих гимнасту вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

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

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

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

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

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

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

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

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих

требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

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

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

Массаж - универсальное средство общего и локального воздействия используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах с гимнастами работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнастов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.).

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями.

**Таблица 11.**

### **Примерный план применения восстановительных средств.**

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
<b>Педагогические</b>		
1.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;</li> <li>• использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;</li> <li>• «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;</li> <li>• тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);</li> <li>• рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях;</li> <li>• планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов;</li> <li>• рациональная организация режима дня.</li> </ul>	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
<b>Психологические</b>		
2.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• аутогенная и психорегулирующая тренировка;</li> <li>• средства внушения (внушенный сон-отдых);</li> <li>• гипнотическое внушение;</li> <li>• приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;</li> <li>• интересный и разнообразный досуг;</li> <li>• условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.</li> </ul>	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
<b>Медико-биологические</b>		
3.	<p style="text-align: center;">1. рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• сбалансировано по энергетической ценности;</li> <li>• сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);</li> <li>• соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;</li> <li>• соответствует климатическим и погодным условиям.</li> </ul> <p style="text-align: center;">2. физиотерапевтические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж);</li> <li>• гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);</li> <li>• аппаратная физиотерапия;</li> <li>• бани</li> </ul>	В течение всего периода реализации программы

## **Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

Программная работа с гимнастами и гимнастками строится в соответствии с возрастными и половыми особенностями развития организма, психики, личности гимнастов и гимнасток, а также в связи с закономерностями динамики спортивного совершенствования занимающихся.

### **Понятие «возраста»**

Понятие «возраста» спортсмена неоднозначно. Различают ряд градаций этого понятия. Основные из них: паспортный, биологический, интеллектуальный возраст. П а с п о р т н ы й в о з р а с т соответствует простому хронологическому отсчету времени, прожитого человеком от момента рождения. Б и о л о г и ч е с к и й в о з р а с т – это достигнутая субъектом степень соматического, телесного развития организма с учетом состояния всех его функциональных систем, особенно уровня половой зрелости. Разница между паспортным и биологическим возрастами наиболее ярко проявляется у подростков и может достигать 3-4 лет. И н т е л л е к т у а л ь н ы й в о з р а с т – характеристика умственного развития человека в сравнении с возрастными нормами.

### **Общие возрастные особенности развития организма занимающихся**

Современная система подготовки гимнастов и гимнасток, ориентированная на высокие спортивные достижения, предусматривает раннее начало систематизированных занятий, как правило, падающее еще на дошкольный возраст. Детей школьного возраста принято делить на три возрастные группы. Это - младшие школьники (7-11 лет), собственно подростки (11-15 лет) и старшие школьники (юношеский возраст, 15-17 лет).

Подростковый возраст - наиболее ответственный период развития детей. В это время особенно активно формируются все системы организма, совершенствуются его функции, происходит половое созревание, которое оказывает влияние на работу внутренних органов, психику подростка, а также формирование его нравственных убеждений, характера.

О п о р н о - д в и г а т е л ь н ы й а п п а р а т подростка находится в стадии интенсивного роста, что выражается в быстром увеличении массы и, особенно, длиннотных параметров тела преимущественно за счет конечностей. При этом происходит постепенное все большее окостенение скелета, хотя позвоночный столб еще сохраняет высокую подвижность; повышенная гибкость

позвоночника ребенка и подростка - при слабой еще мышечной системе и повышенных физических нагрузках - может приводить к нежелательным отклонениям в опорно-двигательном аппарате занимающихся: деформациям позвоночника, межпозвоночных дисков, нарушению осанки и т.п.

Мышечная система у детей и подростков развивается неравномерно и отстает от роста костей, особенно это относится к сгибателям конечностей. Этим объясняется снижение относительной силы детей, некоторые нарушения у них координации движений, характерная подростковая «неуклюжесть». И хотя с 11 до 14 лет уже наблюдается значительный прирост выносливости к статическим усилиям, подросток приспособлен к ним еще недостаточно - утомление работающих мышц у детей наступает быстрее, чем у взрослых. Только в юношеском возрасте динамика формирования опорно-двигательного аппарата изменяется: наблюдаются более высокие темпы увеличения мышечной массы и, соответственно, абсолютной и относительной силы спортсменов.

Сухожильные структуры у детей и подростков, как и мышцы, развиты слабо и лишь с возрастом существенно укрепляются. Так, если в 7-9 лет прочность ахиллова сухожилия на разрыв составляет около 200 кг (что, с учетом ударных нагрузок при прыжках, соскоках, совсем немного), то в 13-14 лет она равна примерно 300, а в 17-18 лет - уже примерно 400 кг.

Сердечно-сосудистая система человека достигает полного развития к 20-22 годам, поэтому приспособляемость сердца к нагрузке у подростков еще несовершенна. Так, при работе статического характера ЧСС у подростков увеличивается примерно на 30% и только с повышением тренированности начинает снижаться. Повышение ЧСС и артериального давления у детей 11-14 лет может быть вызвано изменениями, связанными и с интенсивным половым созреванием, поэтому при дозировании физической нагрузки необходима осторожность. Дыхательный аппарат подростка еще только развивается; жизненная емкость его легких почти вдвое меньше, чем у взрослого. Несмотря на то, что дыхательная функция с возрастом и благодаря активным занятиям спортом естественным образом совершенствуется, спортсмена-подростка необходимо специально обучать правильному дыханию как в условиях нормы, так и, в особенности, при выполнении физических упражнений.

Двигательный анализатор. Как отмечалось, координация движений ребенка и подростка несовершенна. Лишь к концу периода полового созревания движения становятся более гармонизованными, что связано как с нарастанием силовых возможностей детей, так и с совершенствованием функций ЦНС и развитием двигательного анализатора. Важным показателем

двигательных способностей у детей является ловкость, т.е. умение приспособлять действия к различным динамически изменяющимся условиям. В свою очередь развитие пространственной ориентировки, оцениваемой по точности выполнения заданного движения, к 16 годам достигает уровня взрослых людей.

Зрительный, вестибулярный, слуховой и тактильный анализаторы интенсивно развиваются как в раннем детском, так и подростковом возрастах. С помощью зрительного и вестибулярного анализаторов гимнаст получает из окружающего мира около 90% всей информации, без которой практически невозможно исполнение многих упражнений, особенно связанных со сложной ориентацией в пространстве, быстрыми перемещениями и вращениями. Организации темпоритма движений, силовых акцентов способствует также слуховой анализатор. При этом полное развитие тонкого слухового восприятия происходит лишь к 12 годам.

Сензитивные периоды развития детей и подростков. У детей и подростков развитие и формирование различных органов и систем происходит неравномерно и в разные сроки. Существуют т.н. «сензитивные периоды», т.е. возрастные этапы, в ходе которых особенно быстро и, как правило, скачкообразно развиваются отдельные морфологические и функциональные свойства организма человека, наиболее чувствительные в это время к внешним воздействиям. Так, ловкость, координационные качества, способность сохранять устойчивость в равновесных положениях активно развиваются уже в возрасте 7-10 лет. С 9-10 лет быстро возрастает способность развивать максимальный темп движения, улучшается общая выносливость; быстрота двигательных действий (например, движения неотягощенными конечностями) заметно улучшается с 10-13 лет; скоростно-силовые качества с 13-15; выносливость и сила - с 15-17 лет. При этом становление мастерства в гимнастике в основном происходит и завершается *до достижения биологической, половой зрелости*. Определенное представление о характере биологического развития дают данные о длине и весе тела гимнастов и гимнасток 5-18 лет и информация о темпах их прироста. Они позволяют судить не только о характере количественных изменений в самих параметрах тела гимнастов в связи с возрастом, но и, что не менее важно для управления процессом подготовки, учитывать и предвидеть темпы увеличения этих показателей, так как с изменением длины и массы тела изменяются и биодинамические характеристики движений. К тому же увеличение массы тела часто снижает показатель относительной силы. То и другое может отразиться на обучении, затрудняя его, а главное - на технике

исполнения ранее уже выученных элементов.

**Таблица 12.**

**Периоды наиболее интенсивного прироста длины и веса тела (в %) у гимнастов и гимнасток в связи с возрастом**

Гимнасты	Гимнастки
Возрастной период (лет) - % увеличения	
Длина тела	
с 6 лет до 7 лет – 4,6%	с 7 лет до 8 лет – 5,0%
с 7 лет до 8 лет – 4,1%	с 10 лет до 11 лет – 4,1%
с 14 лет до 15 лет – 4,4%	с 11 лет до 12 лет – 2,9%
Вес тела	
с 6 лет до 7 лет – 8,9%	с 5 лет до 6 лет – 13,3%
с 11 лет до 12 лет – 10,8%	с 7 лет до 8 лет – 11,4%
с 14 лет до 15 лет – 15,4%	с 10 лет до 11 лет – 10,5%
с 15 лет до 16 лет – 12,0%	с 14 лет до 15 лет – 9,6%

Прогнозирование периодов интенсивного биологического развития по зонам статистического распределения, в которых находятся росто-весовые параметры спортсменов, дает возможность, если и не исключить, то хотя бы смягчить часто встречающиеся возрастные «сбои» в росте спортивного мастерства. При этом важную роль играют средства и методы физической подготовки и контроль уровня подготовленности занимающихся.

Подростки обоего пола обладают достаточно высокими координационными возможностями, что позволяет обучать их сравнительно сложным техническим действиям. Они хорошо запоминают движения, способны четко выделять в них главное звено и вообще могут успешно решать чисто технические задачи. В тех случаях, когда выполнение упражнения не лимитировано высокими требованиями к психофизическим, особенно силовым и скоростно-силовым качествам, подростки способны осваивать самые сложные «трюки». Важную роль при этом играют приемы помощи и страховки, вспомогательные (в том числе упругие) снаряды, тренажерные устройства, позволяющие снимать с подростка силовые, скоростно-силовые перегрузки.

Неравномерность и неоднозначность морфологического развития детей и подростков отражается также в том, что в разных индивидуальных случаях развитие организма в целом происходит более или менее быстро.

Н о р м а л ь н ы й темп развития говорит о соответствии паспортного и биологического возрастов. Ускоренное развитие, при котором биологические признаки опережают паспортный возраст, характерно для т.н. *акселерации*. Явление, противоположное ей по смыслу, - т.н. *ретардация*. Оно достаточно

характерно для спортивной гимнастики, особенно - для гимнасток. При раннем начале углубленных интенсивных тренировок наблюдается отставание в морфологическом развитии, которое, однако, затем, по мере взросления, компенсируется соответствующим ускорением.

**Психические особенности.** Психические процессы: ощущения в разных модальностях, восприятие, память, внимание, эмоции, мышление, воля у подростков отличаются неустойчивостью, лабильностью. Характер детей и подростков еще не сформирован, их интересы изменчивы, эмоциональные проявления выражены ярче, чем у взрослых. Подростки впечатлительны, восприимчивы, стремятся к самоутверждению и равноправию со взрослыми. Особым авторитетом у них, особенно у мальчиков, пользуются выдающиеся спортсмены, волевые люди. Характерное явление этого периода - ориентировка на «кумиров». Тренер, наставник должны использовать эти черты характера для правильного формирования личности ребенка, становясь, прежде всего, положительным примером для учеников.

В отличие от маленьких детей, подростки по своим психическим возможностям способны к достаточно продолжительной концентрации внимания, но все же поддерживать сосредоточенное состояние на протяжении длительного упражнения или многочасовой тренировки подростку труднее, чем взрослому; монотонная работа вызывает у них быстрое утомление. Поэтому тренировка детей всегда должна быть методически достаточно разнообразной, эмоционально построенной и включать в себя, по возможности и необходимости, элементы игры и увлекательного соперничества.

**Личность** юного спортсмена следует рассматривать с трех основных сторон - темперамента, характера, способностей, объединенных современными представлениями о типах нервной деятельности человека.

Несмотря на чрезвычайное разнообразие типологических характеристик нервной деятельности, у детей, как и у взрослых, можно выделить четыре известных типа:

1. Нормально возбудимый, сильный, уравновешенный, динамичный тип {«сангвиник»). Для него характерно достаточно быстрое овладение техникой движения. Юные спортсмены с таким типом нервной системы легко справляются со сложными двигательными задачами, возникающими, например, в игровых ситуациях. Однако быстрый успех может сопровождаться у них потерей желания к дальнейшему совершенствованию. Активное побуждение к повторению упражнения, внимательный контроль за качеством его выполнения способствуют в этом случае более эффективному освоению новых движений.

2. Нормально возбудимый, сильный, уравновешенный, медленный тип

(«флегматик»). Для детей, относящихся этому типу, также характерно успешное овладение сложными движениями. Однако образование условных связей у них происходит замедленно. Поэтому неоднократное повторение ими уже знакомых упражнений не только не снижает у таких детей интереса к занятиям, но еще больше способствует успеху работы.

3. Сильный, повышенно возбудимый, безудержный тип («холерик») обладает высокой подвижностью нервных процессов, способностью быстро усваивать движения. Однако из-за неуравновешенности и излишней возбудимости такие дети излишне импульсивны, не упорядочены в действиях и часто перескакивают от одного упражнения к другому, не решив до конца задачи, поставленной тренером. Дети с такими типологическими особенностями отличаются также повышенной двигательной активностью, непоседливостью, неустойчивым вниманием. Их воспитание и обучение часто вызывают затруднения.

4. Понижено возбудимый, слабый тип («меланхолик»). Для этого типа характерно более вялое, безразличное отношение к работе. Освоение сложных двигательных действий у детей такого типа не вызывает интереса, так как требует значительных психических и физических усилий. Необычные двигательные ситуации могут вызывать у них состояние запредельного торможения, поэтому обучение таких детей требует особенно большой настойчивости и умения.

**Х а р а к т е р** - также одна из определяющих сторон личности, под которой принято понимать некоторую сумму свойств, включающую в себя такие показатели, как эмоциональные качества и состояния, волевые, деловые, творческие, нравственные, коммуникативные и др. качества.

**И н т е р е с ы** подростков изменчивы, поэтому тренеру необходимо уяснить себе, действительно ли однажды проявленное влечение подростка к данному виду спорта достаточно устойчиво и он не будет пропускать занятия. Последнее особенно характерно для девочек. Практика показывает, что чаще остаются и продолжают заниматься лишь те из них, кто приходит в секцию поодиночке, по собственной инициативе.

### **Основные задачи медицинского обеспечения**

Основные задачи медицинского обеспечения в спортивной гимнастике:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обследование состояния здоровья занимающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером) наблюдения за тренированностью спортсменов;

- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки гимнастов к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий гимнастикой и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

Постоянно работая в контакте с врачом, консультируясь с ним по вопросам планирования тренировок, тренировочных нагрузок, тренер не должен брать на себя функции врача, не должен заниматься лечением своих учеников.

### **Врачебный контроль и медицинское обеспечение занятий гимнастикой**

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функциональных систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

### **Врачебные обследования**

Врачебные обследования - основная форма врачебного контроля в гимнастике. Они подразделяются на первичные, повторные и дополнительные.

**Первичные** медицинские обследования проводятся при отборе.

**Повторные** обследования носят углубленный диспансерный характер (УМО) и необходимы гимнастам на этапе спортивного совершенствования. Другая форма повторных обследований - текущие обследования (ТО) проводятся на различных этапах годичного цикла подготовки.

**Дополнительные** обследования необходимы перед соревнованиями (для получения от врача допуска к участию в них), после заболеваний, травм (для допуска к занятиям).

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения. В них должны быть отражены оценки физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и физической подготовленности обследуемых, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, лечебные и профилактические назначения, направления (по показаниям) к врачам-специалистам.

Конфиденциальность медицинских заключений о состоянии здоровья за-

нимающихся не исключает информацию, которую тренер должен получить от врачей, особенно в виде рекомендаций по режиму тренировки.

Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителях спортивных школ, главных судьях соревнований. План врачебных обследований согласовывается по срокам и содержанию с медицинскими учреждениями, диспансером и отражается в плане годового цикла подготовки.

Медико-санитарное обеспечение предусматривает участие врача в проведении учебно-тренировочных сборов, а также присутствие среднего медицинского персонала на ежедневных занятиях в спортивном зале.

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки направлены:

##### **1. На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «спортивная гимнастика»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «спортивная гимнастика»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

##### **2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная гимнастика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта

«спортивная гимнастика»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему **спортивного отбора**, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

**Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»**

**1. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской 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.

2. 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 спортивных соревнованиях.

**Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности**

Минимальный объем соревновательной деятельности, инструкторской и судейской практики (нагрузки) на одного спортсмена на этапе начальной подготовки в первый год должен быть не менее 3 часов в год. Предельный (максимальный) объем – не более 6 часов в год. Во второй год и выше на данном этапе минимальный объем соревновательной нагрузки составляет 4 часов в год, максимальный – 12 часов в год.

Минимальный объем соревновательной деятельности, инструкторской и судейской практики (нагрузки) на одного спортсмена на тренировочном этапе (начальной специализации) должен быть не менее 28 часов в год. Предельный (максимальный) объем – не более 65 часов в год. В период углубленной специализации минимальный объем соревновательной нагрузки составляет 88 часов в год, максимальный – 141 часов в год.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

К результатам прохождения спортивной подготовки относятся, в том числе:

- личностные, реализуемые через план воспитательной работы, формируемый по этапам спортивной подготовки, и включающие в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизиологических возможностей в виде спорта «спортивная гимнастика», готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов;

- спортивные, включающие реализацию всех видов подготовки, достижение уровня подготовленности соответствующего этапу спортивной подготовки, освоение теоретических материалов, предложенных в ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, овладение разносторонними физическими умениями и спортивными действиями, составляющими фундаментальную основу роста спортивных результатов, а также специальными навыками и умениями, их совершенствование и умелое применение в ходе участия в спортивных соревнованиях;

- соревновательные, включающие участие в спортивных соревнованиях

соответствующего уровня, уровень спортивной квалификации обучающихся соответствующий этапу спортивной подготовки, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «спортивная гимнастика», отображены в таблице 13.

**Таблица 13.**

**Влияние физических качеств на результативность.**

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения:

3- значительное влияние;

2- среднее влияние.

Под *скоростными способностями* понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

*Мышечная сила* – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

*Вестибулярная устойчивость* характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с

поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

*Выносливость* является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

*Гибкость* является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под *координационными способностями* понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности спортсмена к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости и решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

*Телосложение* оценивается путем измерения (спортивной метрологии)

пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

### **Общие методические основы диагностики и контроля за физической подготовленностью**

Главным методом педагогического контроля за СФП в гимнастике является научное тестирование - строго определенная процедура проведения испытаний и оценки состояния спортсменов с помощью тестов, отвечающих основным положениям тестологии об информативности, объективности и надежности.

**И н ф о р м а т и в н о с т ь** многих спортивных, в данном случае гимнастических, тестов по физической подготовленности (т.е. степени соответствия теста своему метрологическому назначению - измерять какое-либо двигательное качество, влияющее на спортивный результат) с возрастом и изменением уровня подготовленности гимнаста ослабевает или исчезает вовсе. Например: подтягивание в висе лежа на перекладине, отжимание в упоре лежа на скамейках и поднимание ног в висе на гимнастической стенке у 6-7-летних гимнастов утрачивают свою информативность уже в конце 1 -го года обучения, а тест - подтягивание в висе на перекладине теряет информативность к 8-9 годам. В то же время информативность комплекса тестов на скоростно-силовую подготовленность (бег на 20 м, прыжок в длину с места и лазанье по канату) и гибкость с небольшой корректировкой являются унифицированными и используются на всех этапах подготовки гимнастов и гимнасток.

Должная степень информативности отдельных тестов в представленных ниже комплексах сохраняется применительно к различным возрастным группам занимающихся за счет последовательной корректировки определенных требований. Например, у гимнастов в тесте «подъем силой на кольцах» - за счет регламентации степени сгибания туловища, у гимнасток в тесте - «подъем разгибом на н.ж.» - путем повышения требований к высоте отмаха и т.д.

**О б ь е к т и в н о с т ь** - слабое место в диагностике физической Подготовленности. Этот важный признак во многом зависит от точности методического описания тест-задания, соблюдения специальных требований в данном описании, исключающих субъективность в определении результата тестирования. Даже незначительный отход от предписанных требований, например, к исходной позиции испытуемого, положению частей тела, техническому способу выполнения, может ввести гимнаста в заблуждение и нарушить объективность контроля, особенно если это касается тестов на

гибкость и мышечную силу. В этих случаях определение результата тестирования по принципу «считать - не считать» становится затруднительным.

Надежность тестов СФП оценивается по степени соответствия исходного и повторных результатов тестирования. В гимнастике надежность теста обеспечивается, с одной стороны, «этапностью» (относительным постоянством) измеряемых качеств и показателей подготовленности, с другой - соблюдением принципов объективности и стандартности тестирования, т.е. во всех случаях строго одинаковой процедурой проведения тестов согласно предписанным для данного теста правилам.

### **Организационно-методические требования к проведению испытаний (соревнований) по СФП**

Успешность тестирования зависит от соблюдения ряда требований к организации и методике данной работы. Основные из них:

- перед проведением испытаний по СФП в зале необходимо определить места проведения тестов, позволяющие провести работу в соответствии с требованиями к метрологической точности измерения результатов испытаний и их безопасности (во избежание травм, после финишной линии должно оставаться не менее 5-7 м свободного пространства);

- необходимо наличие нужного инвентаря и оборудования: секундомеров (лучше электронных), рейки для разметки сектора прыжков в длину, мела, рулетки для измерения 20-метровой дистанции, каната с нанесенной на нем стартовой и финишной метками, полужестких матов или тумбы высотой 45-55 см для теста «напрыгивание»;

- для судей необходимо подготовить программу тестирования СФП и специальные методические требования к каждому тесту (см. ниже), а также заранее заготовленные стандартные протоколы регистрации результатов.

- программа испытаний по СФП должна строго соответствовать возрастным данным и подготовленности гимнастов. В межгрупповых испытаниях участники должны быть одного пола, а в отделениях - одного возраста;

- участники должны быть осведомлены о программе испытаний (полной, сокращенной, в отдельных видах и т.д.), критериях оценки результатов и сроках проведения данных соревнований; в крупных региональных соревнованиях программа испытаний по СФП может быть объявлена накануне;

- в процессе самих испытаний перед каждым заданием участникам напоминаются специфические требования к исполнению теста, акцентируется внимание на точности положений частей тела, темпе выполнения. На конкретных примерах показываются границы выполнения с оценками

«считать» - «не считать»;

- в ходе испытаний на виде судья или его ассистент вслух ведет счет количеству повторений (если какое-нибудь из них не засчитывается, объявляется предыдущий счет); в тестах на статику через каждые 5-10 с объявляется время, а в испытаниях на гибкость (задания на пассивную гибкость выполняются одновременно всей группой) сбавки объявляются по ходу выполнения каждого задания;

- в протоколе фиксируется только одна метрическая оценка (с, см, количество повторений, сбавки за ошибки в тестах на гибкость), которая затем по таблице переводится в баллы (см. таблицы тестирования для гимнастов и гимнасток, а также форму сводного протокола);

- при повторных испытаниях следует строго придерживаться условий предыдущего тестирования, если они соответствовали предписанным нормам;

- в любых испытаниях по СФП признаки техники выполнения тестов, выходящие за рамки, предписанные разработанным для данного теста стандартом, не о ц е н и в а ю т с я .

### **Методика проведения тестов по СФП для гимнастов-мужчин**

**1. Челночный бег 2x10м** (для 7-летних детей 1-го года обучения) проводится в зале на резиновой или тафтинговой дорожке. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «Марш!» испытуемый берет из квадрата, начерченного перед стартовой линией (30 x 30 см), кубик (размер стороны кубика 50 мм) и пробегает дистанцию, в конце которой в аналогичном квадрате за финишной линией находится кубик другого цвета; бегун меняет кубики и возвращается назад. На старте секундомер включается в момент прикосновения к кубику рукой и выключается, когда замененный кубик по окончании второй части бега коснулся поверхности квадрата. Бросать кубик в квадрат запрещается.

**2. Бег на 20м с высокого старта** также проводится на резиновой или тафтинговой дорожке. У занимающихся 1-го года обучения тест принимают стартер и секундометрист. Стартер стоит сбоку от стартовой линии, держа руку перед стартующим. Подавая команду «Марш!», он одновременно отводит руку в сторону, а секундометрист включает секундомер. Секундомер выключается при первом пересечении финишной линии ногой. В этом испытании возможен повторный старт. Перед испытанием рекомендуется проводить один-два пробных старта.

**3. Прыжок в длину с места.** Выполняется в зале на помосте для

вольных упражнений. От стартовой линии, за которую нельзя заступать, расчерчивается разметка. Через каждые 10 см в зоне предполагаемого приземления наносятся поперечные линии, которые дают возможность с точностью до 5 см (по положению пяток) определить результат прыжка. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

**4. Лазанье по канату (4 м)** выполняется без помощи ног из положения сидя ноги врозь. Поднятая вверх рука участника держит канат в месте нижней 4-метровой отметки. Движение начинается по команде «Марш!», секундомер включается, как только ноги оторвутся от мата, и выключается в момент касания рукой верхней метки. Занимающихся 11 лет и старше выполняют лазанье в висе углом ноги врозь (угол между разведенными ногами не менее 90°). При невыполнении этого требования лазанье не засчитывается.

**5. Подтягивание в висе** на перекладине выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренных суставах, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. В случае ошибки в одном из повторений, тестирование продолжается, но засчитывается предыдущий результат.

**6. Поднимание ног до прямого угла** в висе на гимнастической стенке выполняется только с прямыми ногами. Опускание ног должно проходить мягко до легкого, безударного касания ногами стенки. Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, судья удерживает на нужной высоте руку, обозначая нужную амплитуду движения.

**7. Угол в висе на гимнастической стенке.** Чтобы обозначить допустимый нижний предел опускания ног в положении угла, судья держит руку под ногами испытуемого. Как только ноги «потеряют угол» и касаются руки проводящего, секундомер выключается.

**8. Отжимание в упоре** лежа на параллельных гимнастических скамейках. Расстояние между скамейками регулируется под ширину плеч испытуемых. Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае «проваливания» живота и одновременного отжимания руками счет прекращается.

**9. Отжимание в упоре на брусьях.** Засчитывается полное опускание в упор на согнутых руках при полном последующем из выпрямлении. Не допускается сгибание в тазобедренных суставах.

**10. Поднимание прямых ног из виса углом в высокий угол в висе на гимнастической стенке.** Окончанием подъема считается момент касания

носками ног рейки над головой. Полное возвращение ног в стартовое положение (прямой угол) обязательно. Движение возобновляется только после касания ногами руки проводящего, обозначающего положение прямого угла.

**11. Стойка на голове и руках** (держать) выполняется на помосте для вольных упражнений. В случае удержания стойки менее 5 с допускается вторая попытка.

**12-17. Упражнения на гибкость и подвижность в суставах** (ориентировочные сбавки за ошибки, в долях балла, рис. 2).

Шпагаты: левой (правой) вперед, «прямой»:

- а) ноги лодыжками касаются пола, руки на полу - 1,0;
- б) то же, но руки в стороны - 0,8;
- в) ноги до колен касаются пола, руки в стороны - 0,6-0,4;
- г) ноги почти полностью прилегают к полу и слегка согнуты - 0,3-0,2;
- д) ноги полностью прилегают к полу, носки оттянуты, руки верх - без сбавки.

Наклон вперед. Выполняется из седа ноги врозь (ноги разведены на 90°):

- а) наклон туловища меньше 45° - 1,0;
- б) наклон туловища равен 45° - 0,8;
- в) наклон туловища больше 45° - 0,6;
- г) туловище почти касается пола - 0,5-0,3;
- д) туловище касается пола плечами - 0,2-0,1;
- е) все точки тела касаются пола, руки вытянуты вверх - 0,0.

Мост (исх. положение - произвольное):

- а) ноги и руки значительно согнуты, плечи под углом 45°-1,0;
- б) ноги и руки незначительно согнуты, плечи значительно отклонены от вертикали - 0,8-0,6;
- в) ноги и руки прямые, плечи незначительно отклонены от вертикали - 0,5-0,3;
- г) ноги и руки прямые, плечи почти перпендикулярны полу - 0,2-0,1;
- д) ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу - 0,0.

Удержание ноги. Время фиксации - не менее 2 с.

а) правой, левой вперед, в сторону:

- тело прямое, руки в стороны, нога ниже прямого угла-1,0;
- то же, но нога параллельно полу - 0,8;
- то же, но носок на уровне груди - 0,5;
- то же, но пятка на уровне плеча - 0,3;
- то же, но пятка на уровне уха - 0,1;

- то же, но пятка выше головы - 0,0.

б) нога назад, руки вверх (2 с):

- нога поднята до  $45^\circ$  - 0,8;

- то же, нога на высоте от  $45^\circ$  до  $90^\circ$  - 0,5;

- то же, нога на высоте от  $90^\circ$  до  $135^\circ$  - 0,4-0,1;

- то же, носок на уровне плеч - 0,0.

**18. Высокий угол в упоре** (на брусках, с 11 лет на помосте). Прямые ноги расположены вплотную к туловищу. Допускается отклонение ног от вертикали не более, чем на  $10^\circ$ .

**19. Стойка силой согнувшись («спичаг») на брусках.** Выполняется из упора углом (обозначить). Выполнением считается выход в стойку на руках (обозначить). Возвращение в исходное положение упора углом через положение согнувшись. При сгибании рук выполнение не засчитывается (об этом гимнаст заранее предупреждается).

**20. Подъем силой на кольцах.** Выполняется глубоким хватом из фиксированного виса, при взятии глубокого хвата допускается помощь. В подъеме разрешается незначительное сгибание в тазобедренных суставах. Обязательно полное выпрямление рук в упоре. Опускание в вис - через согнутые руки. Повторение - из виса на полностью выпрямленных руках.

**21. Силой согнувшись согнутыми руками стойка на руках на кольцах.** Выполняется из упора углом (обозначить при каждом повторении). Опора плечами о крепления колец не допускается. Засчитывается обозначенная стойка с выпрямленными руками. Опускание из стойки в упор углом выполняется согнувшись. В случае падения из стойки отсчет количества повторений прекращается.

**22. Горизонтальный вис сзади на кольцах** (держать). Приход в вис сзади (прямым телом или прогнувшись) осуществляется произвольно. Секундомер отключается при опускании ног ниже горизонтали.

**23. Стойка на руках силой согнувшись согнутыми руками на брусках.** Выполнением считается обозначенная стойка. Опускание в исходное положение - упор углом (обозначить) осуществляется согнувшись.

**24. Круги двумя на количество, на коне с ручками.** Начало - произвольное. При неудачном начале (выполнение не более 5 кругов) разрешается вторая попытка. Техника кругов не оценивается.

**25. Стойка на руках на помосте, на время.** Выход в стойку произвольный. Допускается не более двух переступаний руками. Разрешается вторая попытка.

**26. Горизонтальный упор на прямых руках ноги врозь на брусках,**

для гимнастов 11-12 лет. Выполняется из произвольного положения (упора углом, опусканием со стойки или махом назад и др.). Положение тела прямое или слегка прогнутое, линия «плечевая ось - голеностопная ось» параллельна жердям.

**27. Горизонтальный упор на прямых руках.** Требования те же, что и для теста 26.

**28. Из стойки на плечах силой стойка на руках, на брусках.** Выполняется прямым телом, включая опускание в исходное положение на полностью согнутые руки.

**29. Горизонтальный вис спереди на кольцах.** Приход в вис спереди произвольный. Тело прямое. При опускании ног ниже горизонтали секундомер выключается.

**30. Стойка на руках силой, прогнувшись (бланш) на кольцах.** Выполняется из упора углом (обозначить) через согнутые руки. Тело в упоре прямое или прогнутое без опоры о крепления колец. Стойка на руках обозначается. Опускание со стойки в упор углом - согнувшись.

**31. Упор руки в стороны («крест») на кольцах (с 15 лет).** Разрешается глубокий хват. В «кресте» плечи не выше верхнего края колец. Допускается незначительное провисание в плечах (кисти на уровне головы). Кисти с кольцами, туловище и ноги должны располагаться в одной плоскости.

**32. Стойка на руках на кольцах (держать).** Приход в стойку произвольный. Выполненной считается стойка на прямых руках без касания крепления колец.

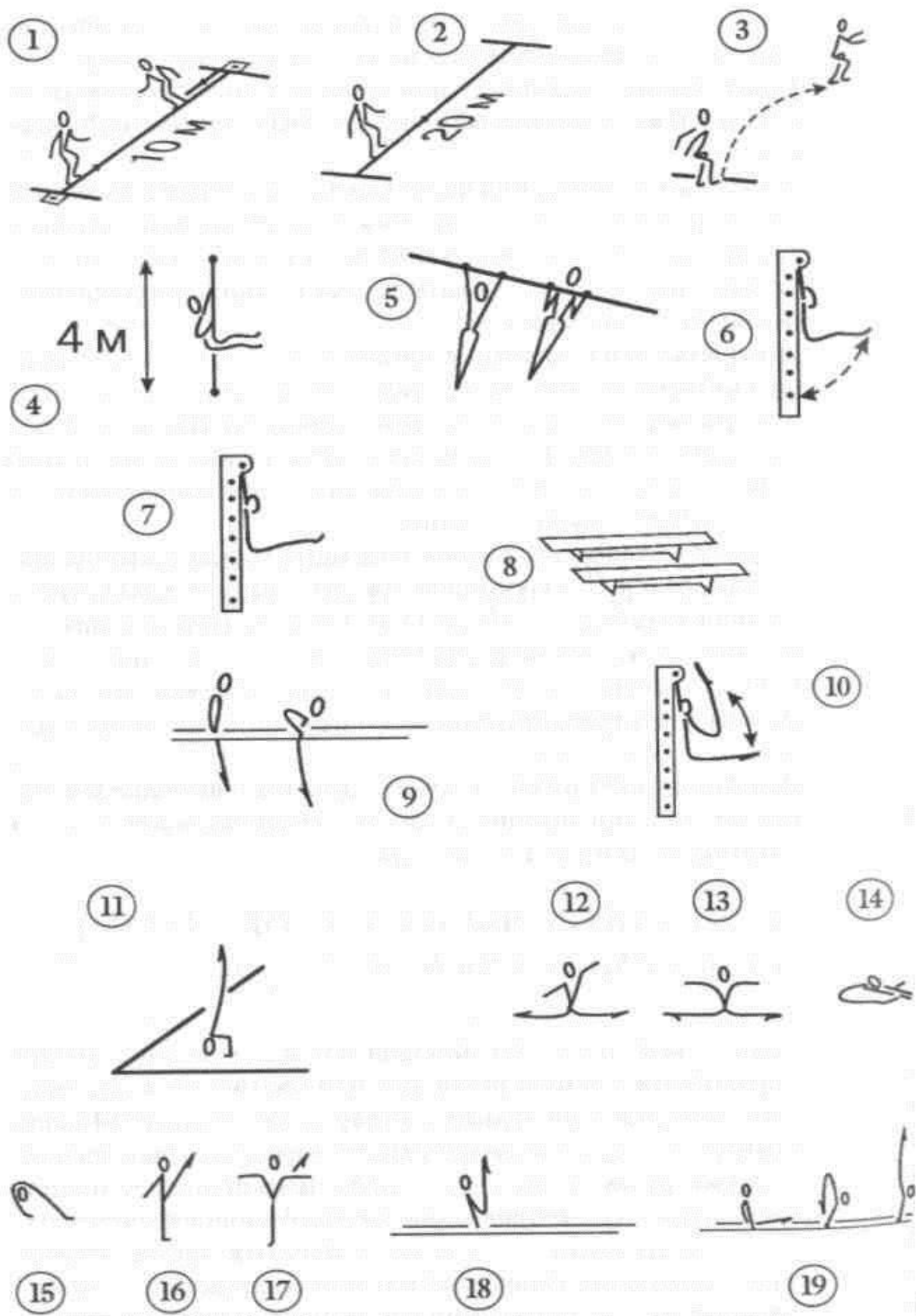
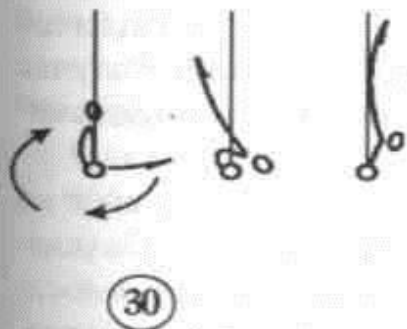
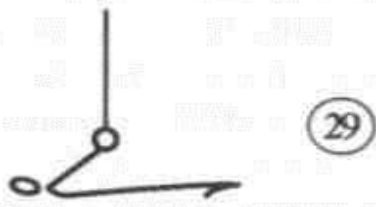
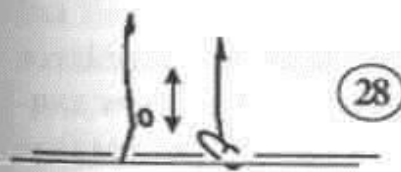
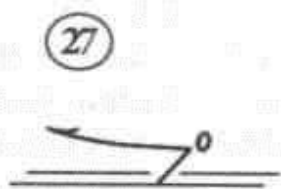
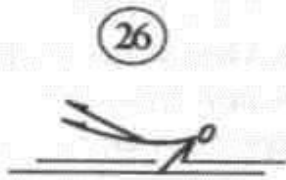
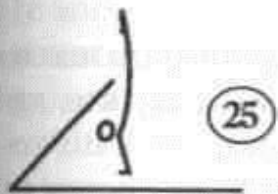
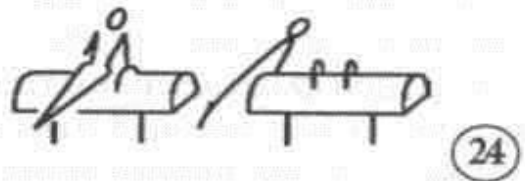
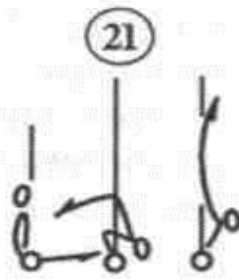
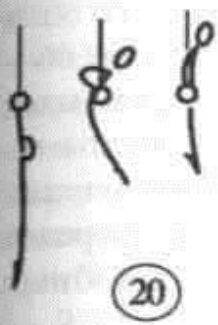


Рис. 1. Тесты СФП для мужчин в рисунках



Продолжение рис. 1

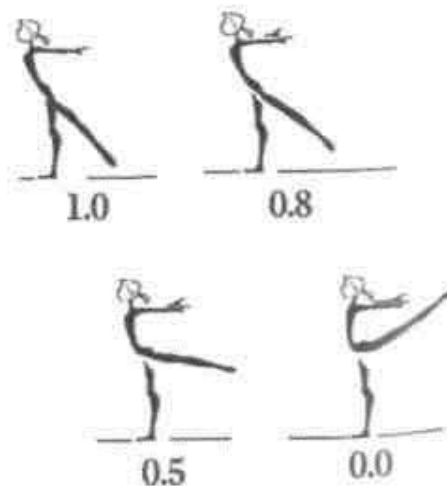
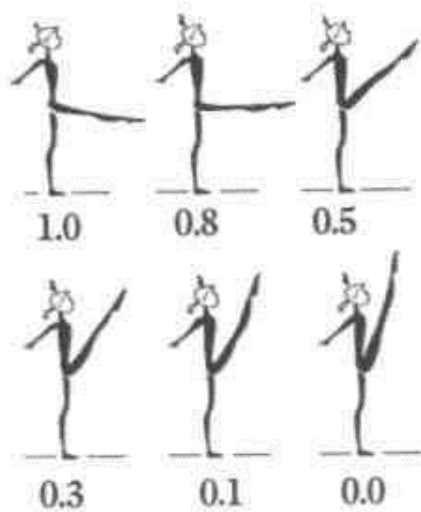
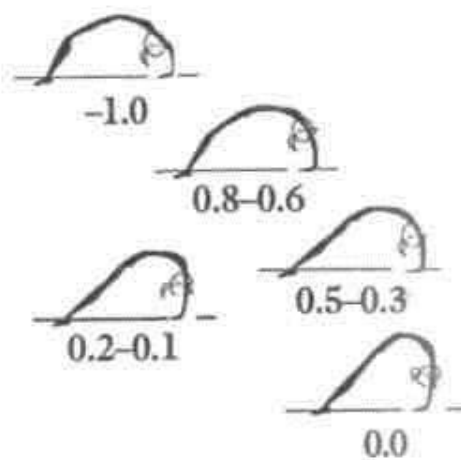
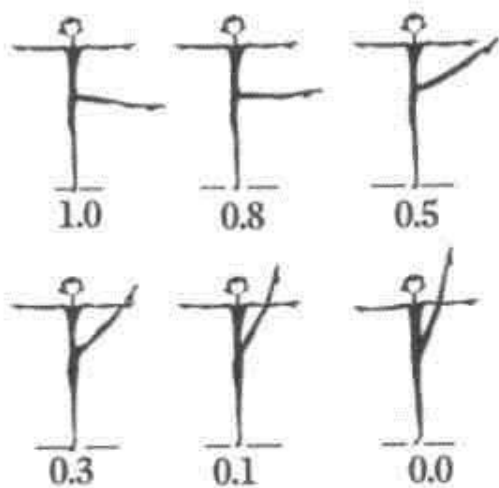
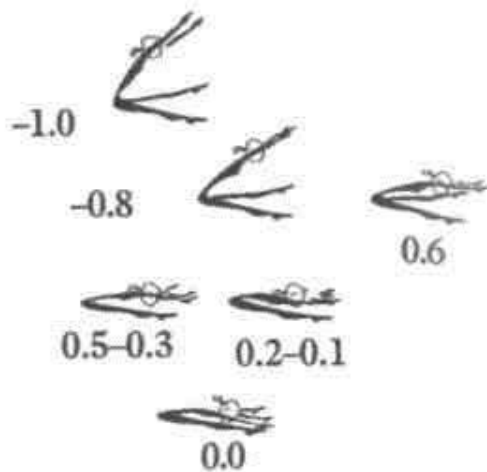
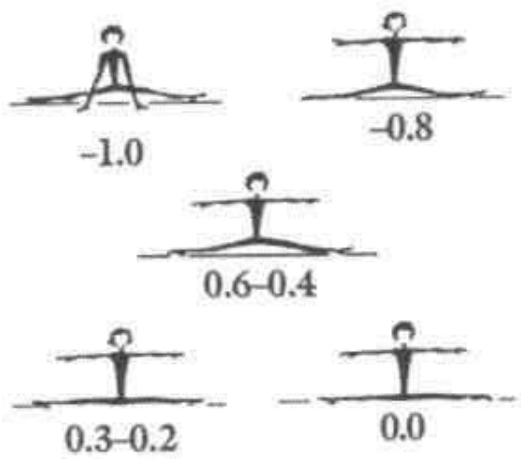


Рис. 2. Сбавки за выполнение тестов на гибкость

## Методика проведения тестов по СФП для гимнасток

Методику тестирования в упражнениях 1-18, 24, 25, 27 см. выше, в разделе методики тестирования для гимнастов-мужчин.

1. Челночный бег 2х 10 м (для детей 5-6 лет 1-го года обучения)<sup>1</sup>.
2. Бег на 20 м с высокого старта.
3. Прыжок в длину с места.
4. Лазанье по канату (3м).
5. Подтягивание в висе на верхней жерди р/в брусьев или на перекладине.
6. Поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке.
7. Угол в висе на гимнастической стенке.
8. Отжимание в упоре лежа на параллельных гимнастических скамейках.
9. Отжимание в упоре на брусьях.
10. Поднимание прямых ног из виса углом в высокий угол в висе на гимнастической стенке.
11. Стойка на голове и руках.
- 12-18. Упражнения на гибкость: шпагаты, наклон вперед, мост, удержание ноги.
19. Высокий угол в упоре продольно на бревне. При выполнении ноги должны быть параллельно туловищу. Допускается отклонение от вертикали не более, чем на 10°.
20. Переворот в упор силой на верхнюю жердь р/в брусьев. Выполняется с прямыми ногами, без рывков и пауз. Засчитывается выполнение только на прямые руки. Опускание в вис выполняется «сползанием» через согнутые руки, сдержанно. Для предупреждения размахивания и фиксации виса необходима помощь ассистента, стоящего под н.ж.
21. Стойка на руках силой согнувшись, прямыми руками («спичаг») из упора углом ноги врозь вне (обозначить) на бревне продольно. Разрешается страховка в стойке для предупреждения возможного падения. Требования: прямые руки и ноги, самостоятельное опускание в и.п.
22. Из упора на н.ж. отмах в вис - подъем Разгибом. Учитывается высота отмаха: для занимающихся 8-10 лет - носки не ниже уровня жерди, для 11-13-летних - не ниже горизонтали (30°), для 14-летних и старше - не ниже 45°.
23. Напрыгивание на горку матов. Высота горки: для 8-10-летних - 45 см, для 11-летних - 50 см, для 12-13 лет - 55 см. Тестирование проводится на помосте для вольных упражнений, на полужесткую опору. Оценивается количество повторений за 1 мин.
24. Стойка на руках на помосте.
25. Горизонтальный вис сзади на н/ж.

26. Горизонтальный вис спереди на жерди ноги врозь. Таз и спина должны составлять горизонтальную линию по отношению к полу, разведение ног и тазобедренный угол не лимитируются.

27. Стойка силой согнувшись («спичаг») на стоянках или низких параллельных брусках. Выполняется из упора углом (обозначить).

28. Махом стойка на руках на нижней жерди р/в брусков. Выполняется прямыми руками, в темпе. В случае касания ногами в/ж упражнение прекращается. Оценивается количество повторений, выполненных без пауз.

29. Круги прямым телом в вися на в.ж. Выполняются в любую удобную для гимнастки сторону на брусках, сведенных таким образом, чтобы при прохождении вися спереди н.ж. была под голенью. Перед началом разрешается качнуть гимнастку в сторону.

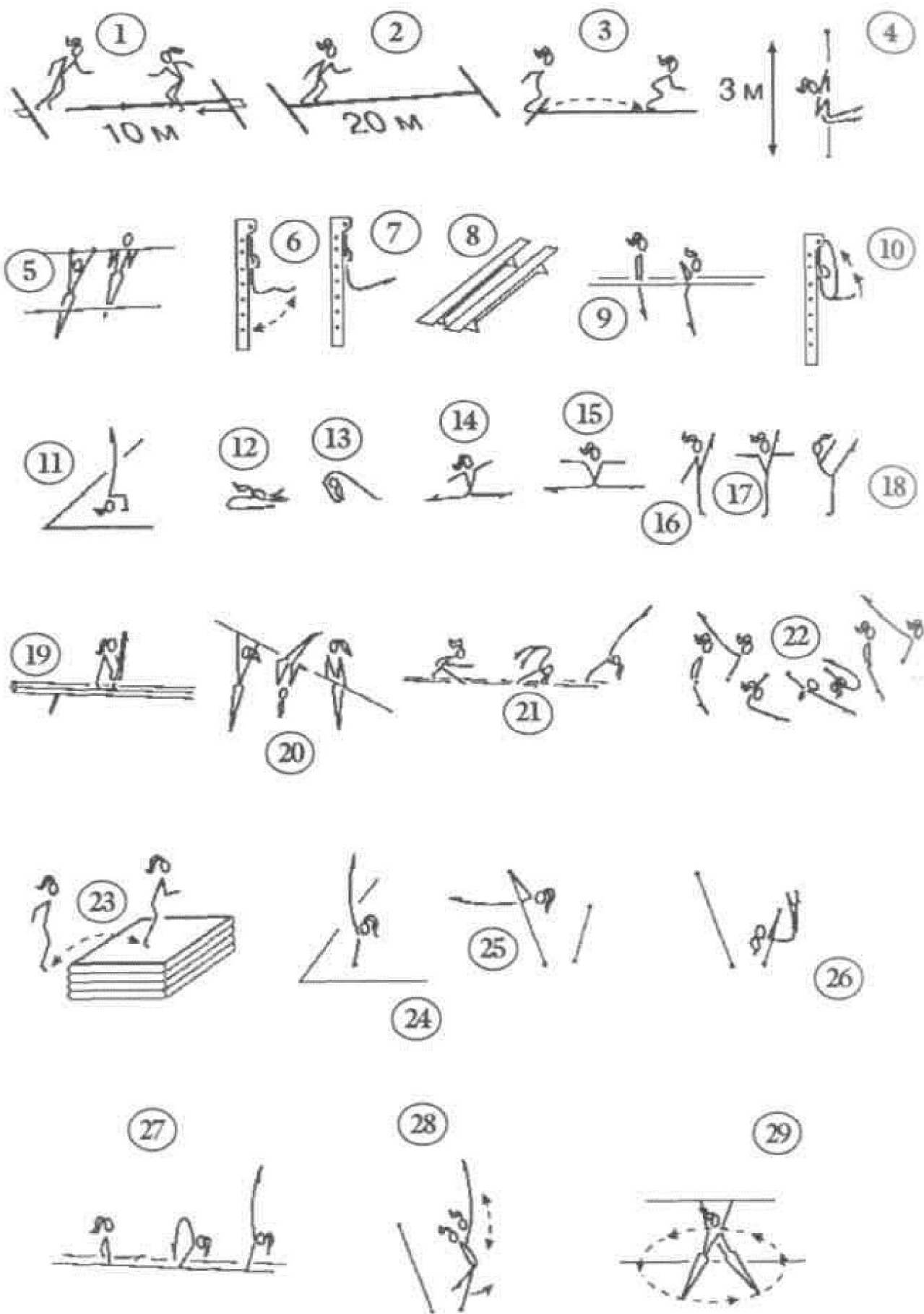


Рис. 3. Тесты СФП для женщин в рисунках

### 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки, представлены в таблицах 14-17 .

**Таблица 14.**

#### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	–	3	–
1.4.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	5	–	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6

Таблица 15.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,5	4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			27	21
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени	
			без учета времени	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	-	без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее	
			-	3
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			5	-
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	10
2.7.	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее	
			5	5
2.8.	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения.	с	не менее	
			10	10
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10	10

2.10	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40	40
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5	5
<b>3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)</b>				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)			спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

## IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

С учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта

«спортивная гимнастика» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

### **Требования техники безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.**

В динамике развития работоспособности в рамках отдельного занятия условно можно выделить несколько зон: зону предрабочих сдвигов (перед соревнованиями ее называют «предстартовым состоянием»); зону вработываемости; зону относительно устойчивого состояния работоспособности; зону снижения работоспособности. С учетом основных зон применения работоспособности в рамках отдельного занятия, исходя из специфических закономерностей обучения технике движений, а также развития тех или иных физических качеств, формирования черт личности спортсменов, последовательности и взаимосвязи применяемых упражнений, выполняемых нагрузок, при построении занятия выделяют три части: подготовительную, основную и заключительную. При занятиях различной направленности рекомендуется следующее соотношение работы, выполненной в различных частях занятия: период вработывания охватывает – 20-30% общего объема работ, устойчивого состояния – 15-50%, компенсированного и декомпенсированного утомления – 30-35%.

В процессе подготовки спортсменов рекомендуется планировать основные и дополнительные занятия. В основных занятиях выполняется основной объем работы, связанный с решением главных задач периода или этапа подготовки, в них используются наиболее эффективные средства и методы, планируются наиболее значительные нагрузки и др. В дополнительных занятиях решаются отдельные частные задачи подготовки, создается благоприятный фон для протекания адаптационных процессов.

Объем работы и величина нагрузок определяется с учётом задач тренировочного процесса.

Рекомендуется применять различные варианты построения занятий. Выбор того или иного из них зависит от следующих причин: этапа многолетней и периода годичной подготовки, уровня квалификации и тренированности спортсмена, задач, поставленных в том или ином занятии, и др. По признаку локализации направленности средств и методов, применяемых в занятиях, занятия могут быть избирательной (преимущественной) и комплексной направленности. Программу занятий избирательной направленности планируют так, чтобы основной объем упражнений обеспечивал преимущественное решение какой-либо одной задачи (например, развитие специальной выносливости), а построение занятий комплексной направленности предполагает использование тренировочных средств, способствующих решению нескольких задач.

В процессе подготовки квалифицированных и достаточно тренированных спортсменов занятия комплексной направленности можно применять для поддержания ранее достигнутого уровня тренированности. Это особенно целесообразно при длительном соревновательном периоде, когда спортсмену приходится участвовать в большом количестве соревнований. Особенности построения программ таких занятий позволяют разнообразить тренировочный процесс, выполнить значительный объем работы при относительно небольшой суммарной нагрузке.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта спортивная гимнастика осуществляется на основе соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, которые определены в инструкции по технике безопасности. Учет информирования спортсменов о технике безопасности в процессе спортивной подготовки ведётся в журнале регистрации инструктажа по технике безопасности по избранному виду спорта.

Компонентами нагрузок являются: сила, скорость, амплитуда и координационная сложность упражнений их продолжительность и количество повторений, продолжительность и характер пауз для отдыха, наличие усложняющих условий (утяжеления, спецодежда, опора).

Основными показателями нагрузки, принятыми в спортивной гимнастике являются:

- общая продолжительность тренировки;
- объем нагрузки;
- интенсивность тренировки;

- пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу, и зависит от периода подготовки в годичном цикле.

Объем нагрузки определяется общим количеством элементов, соединений и комбинаций, выполняемых за тренировку. Характеризуя объем нагрузки, принято называть его большим, средним и низким, а также ударным, оптимальным или умеренным.

Под интенсивностью понимается количество выполненной тренировочной работы в единицу времени. Индекс интенсивности определяется по формуле:

$$И = \frac{ОКЭ}{Т} \times 200$$

где ОКЭ – общее количество элементов;

Т – продолжительность тренировки;

200 – коэффициент.

Интенсивность принято определять как высокую, среднюю (оптимальную) и низкую.

Универсальный показатель тренировочной нагрузки является динамика ЧСС в процессе тренировочного занятия или пульсовой стоимости нагрузок.

В зависимости от величины тренировочных нагрузок различают занятия: ударные; оптимальные; умеренные; разгрузочные.

Ударное занятие характеризуется большим объемом и высокой интенсивностью нагрузки, оно может быть ударным также только по объему или только по интенсивности. Оптимальное занятие характеризуется 70-80% от ударной нагрузки. Умеренное занятие содержит 50-70% нагрузки от максимума. Разгрузочное занятие – менее 50%.

Существуют две концепции в отношении динамики тренировочных нагрузок. Одна концепция предусматривает постепенное (волнообразное) нарастание и снижение тренировочных нагрузок. Вторая - большую вариативность (скачкообразность) различных параметров тренировочных нагрузок, чередование больших, средних, малых нагрузок как в отдельных тренировочных занятиях, так и в недельных, месячных циклах.

На практике часто приходится встречаться с той и другой формой, когда плавное изменение нагрузки сменяется резкими скачками показателей объема и интенсивности. Начало соревновательного периода отличается высоким объемом тренировочной нагрузки, который постепенно снижается к соревнованиям. В период первых недель предсоревновательного

мезоцикла интенсивность тренировочной работы относительно низкая, затем она возрастает и вновь снижается за 5 - 7 дней до ответственных соревнований.

Предсоревновательный мезоцикл является естественным продолжением специально-подготовительного этапа и применяется для непосредственной подготовки к основному соревнованию. Его особенности определяются тем, что в нем необходимо с возможно полным приближением смоделировать режим предстоящих соревнований и обеспечить максимальную реализацию возможностей спортсмена в решающих выступлениях.

В соревновательном мезоцикле по сравнению с предсоревновательным уменьшается общий объем работы (по количеству элементов). Однако увеличивается доля работы по элементам тах трудности, происходит интенсификация тренировочного процесса за счет тренировки по соединениям, частям и целым комбинациям.

Средние циклы тренировки состоят из различных сочетаний недельных циклов (микроструктур), отличаются друг от друга величиной и характером тренировочных нагрузок.

В соревновательном периоде возможны и другие варианты мезоциклов. По мере приближения к соревнованию изменяется не только количественная сторона выполнения нагрузки, но и качественная. От гимнастов требуется стабильное и выразительное выполнение целых комбинаций. В связи с этим увеличивается психическая напряженность занятий.

В предсоревновательном мезоцикле характерна тренировка по элементам (совершенствование техники), по соединениям, выполняются «черновые варианты» целых комбинаций (2-3 за занятие). В соревновательном мезоцикле целые комбинации выполняются по 7-12 раз в день (при двухразовых тренировках 5-7 раз в основном занятии, 2-5 – в дополнительном), а также продолжается совершенствование отдельных, наиболее сложных соединений.

Для переходного периода характерным является восстановительно-поддерживающий мезоцикл с «мягким» тренировочным режимом, с использованием эффекта «переключения» для исключения монотонности в тренировке. Восстановительно-разгрузочные мезоциклы применяются внутри периода основных соревнований (между соревновательными мезоциклами) т.е. промежуточные.

#### **4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «спортивная гимнастика».**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы дополнительной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы по виду спорта «спортивная гимнастика» на этапах спортивной подготовки. Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительно образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

**Примерная рабочая программа этапа начальной подготовки  
тренера-преподавателя МАУ ДО «СШ «Олимп»**

Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_ Отчество \_\_\_\_\_

Отделение (вид спорта): спортивная гимнастика

Группа, этап подготовки: НП-1, НП-2

Сроки реализации программы: 3 года

Возраст обучающихся: 6-9 лет

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы: физическое воспитание.  
Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование. Частные задачи на учебный год:

1. Проведение отбора и спортивной ориентации занимающихся спортивной гимнастикой.
2. Формирование заинтересованности в занятиях спортивной гимнастикой.
3. Обучение основам спортивной дисциплины и занятиям спортивной гимнастикой.
4. Развитие необходимых физических качеств для успешной сдачи нормативов групп НП-1, НП-2. Развитие гибкости, координации.

5. Обучение упражнениям 3 юношеского разряда по спортивной гимнастике. Обучение выполнению вольных упражнений под музыку (включая базовые элементы акробатических и хореографических соединений).

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп НП-1

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	6	7	7	6	6	7	7	6	7	6	6	6	77
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	47
Спортивные соревнования	-	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	-	5
Техническая подготовка	10	11	10	11	11	10	10	11	11	10	10	10	125
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	1	-	3
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	-	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	3
Общее количество часов в год	20	24	23	23	21	22	22	22	22	21	21	19	260

Примерный годовой учебно-тренировочный план для группы НП-2

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	94
Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	56
Спортивные соревнования	-	1	1	1	-	-	1	1	1	-	-	-	6
Техническая	12	13	13	13	13	12	13	12	13	12	12	12	150

подготовка													
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	1	-	3
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	-	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	3
Общее количество часов в год	24	28	28	28	26	26	27	26	27	25	24	23	312

### Тематическое планирование на учебный год для групп НП-1

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	77	сентябрь-август
	Строевая подготовка, ОРУ		
	Бег, прыжки, элементы ЛА		
	Подвижные игры, эстафеты		
2.	Специальная физическая подготовка:	47	сентябрь-август
	Силовая подготовка (подтягивания, отжимания, приседания, поднимания ног, понимания туловища)		
	Скоростно-силовая подготовка (бег, прыжки)		
	Координационная подготовка акробатические упражнения, упражнения на снарядах, ОРУ)		
	Гибкость (сед согнувшись, то же ноги врозь, шпагат, мост, упражнения на гибкость плечевых суставов)		
3.	Спортивные соревнования	5	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	125	сентябрь-август
	Конь-махи: упоры лежа, сзади, боком.		
	Кольца: вис, упор лежа, махи		
	Прыжок: отскоки с гимнастического мостика		
	Брусья: упор, вис, махи		
	Перекладина: вис, упор, махи		
	В/у: кувырки, перекаты, стойки на лопатках		
	Акробатика: кувырки, прыжки, стойка на голове и руках		
	Хореография: сед согнувшись, мост, шпагат		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	сентябрь-август
	Правила поведения и ТБ		
	Терминология ГУ		
	Режим дня, гигиена, питание		
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	сентябрь-август
<b>ИТОГО:</b>		<b>260</b>	

## Тематическое планирование на учебный год для групп НП-2

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	94	сентябрь-август
	Бег, прыжки, ОРУ		
	Подтягивание, поднимание ног, канат		
	Бег, прыжки, ОРУ		
2.	Специальная физическая подготовка:	56	сентябрь-август
	Подводящие упр. Стойки силой, круги		
	Медленные перевороты		
3.	Спортивные соревнования	6	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	150	сентябрь-август
	В/У; конь-махи; кольца; опорный прыжок; брусья; перекладина; батут		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	сентябрь-август
	Правила ТБ на занятиях		
	Гигиена		
	Режим дня		
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	сентябрь-август
ИТОГО:		312	

### Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: НП-1

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Теоретическая подготовка	Требования к технике безопасности и ОТ. Правила поведения, дисциплина, ответственность. Режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль. История гимнастики и понятие ФКиС. Терминология гимнастики.
Общая физическая подготовка	Бег, ходьба, прыжки (на двух, на одной, спиной вперед, в приседе, выпрыгивания, отскоки с разбега, прыжки в длину, прыжки в высоту). Строевые упражнения (построения в шеренгу и колонну, расчет, повороты на месте ходьба в колонне, бег в колонне). Общеразвивающие упражнения (круговые движения головой, круги руками, круги предплечьями, вращения в лучезапястном суставе, повороты туловища, наклон вперед, вращения туловищем, вращения тазом, вращения в голеностопном суставе, прыжки с различным положением рук и ног). Элементы легкой атлетики(бег, бег с захлестом голени назад, с высоким подниманием бедра, многоскоки, челночный бег). Подвижные игры ("Делай что говорю", "Запомни и повтори", "Что изменилось"), эстафеты с элементами гимнастики.

<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p>Упражнения для развития силы (сгибания и разгибания рук: в висе, в упоре лежа, в упоре на брусьях, в упоре сзади, поднимания ног: в висе, в упоре на брусьях, лежа, поднимания туловища: лежа животе с помощью партнера, поднимания ног лежа на животе, приседания, "пистолеты", выпрыгивания из упора присев).</p> <p>Упражнения для развития гибкости (наклон вперед согнувшись, наклон вперед согнувшись ноги врозь, мост, шпагат, выкруты)</p> <p>Упражнения для развития прыгучести (отскоки на "мостике, прыжки на акробатической дорожке).</p> <p>Упражнения для развития быстроты (бег с ускорением, челночный бег).</p> <p>Упражнения для развития выносливости (бег, беговые упражнения).</p> <p>Развитие ловкости, координации (акробатические упражнения, упражнения на снарядах, прыжки на батуте).</p>
<p>Техническая подготовка (перекладина, брусья, кольца, конь-махи, грибок, опорный прыжок, акробатика, батут)</p>	<p>Висы (вис, вис углом), упоры (упор, упор углом, ходьба в упоре), хваты.</p> <p>Упоры (упор, упор углом, упор лежа), висы, размахивания.</p> <p>Упоры (лежа, сзади, боком), размахивания, круги.</p> <p>Наскок, наскок упор присев на горку матов.</p> <p>Кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове и руках, стойка на лопатках, группировки, перекаты, переворот в сторону.</p> <p>Перемещения, седы, прыжки, группировки.</p>
<p>Восстановительные мероприятия</p>	<p>Осанка, позиции рук и ног.</p> <p>Врачебный контроль, медицинский осмотр.</p> <p>Отдых, прогулки, сон.</p>

### Группа, этап подготовки: НП-2

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Акробатика	<p>Прыжки; ноги вместе, ноги врозь, с поворотами на 360 градусов.</p> <p>Кувырки; вперед, назад, кувырки с разбега (полет в кувырок).</p> <p>Колеса; проходки в стойке на руках, медленные перевороты вперед, назад, сальто вперед с мягким приземлением.</p>
Конь-махи	<p>На ковре: упоры, проводки кругов. Круги: на гимнастическом грибке с ведром, круги на гимнастическом грибке.</p> <p>Конь: упоры в ручках, маховые упражнения в ручках.</p>
Кольца	<p>Висы: простые висы, вис вниз головой, высокие махи.</p> <p>Выкруты вперед-назад, соскоки махом и сальтовые.</p>
Опорный прыжок	<p>Разбег на скорость; толчки ногами в гим. мостик (15-30 раз).</p> <p>Разбег, наскок на гимнастический стол прямым телом; переворот вперед через стол.</p>

Брусья	Упоры на руках на брусьях, проходки на руках по брусьям. Махи в упоре на брусьях, стойки силой ноги врозь-вместе. Удержание стойки на руках на стоялках, соскоки махом вперед и назад.
Перекладина	Висы на руках: хватом вверх и вниз, броски ногами вперед-назад, махи. Подъем с переворотом, оборот не касаясь в упоре на руках, соскок «дуга».

Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

Планируемые результаты на учебный год:

Наименование соревнований	Дата проведения соревнований	Планируемый результат (место, баллы)
Чемпионат и первенство СШ	май 2026-2028г.	1-10 место
Выполнение 3 юношеского разряда	2026-2028г.	

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_

Старший инструктор-методист: \_\_\_\_\_

**Примерная рабочая программа учебно-тренировочного этапа  
тренера-преподавателя МАУ ДО «СШ «Олимп»**

Фамилия \_\_\_\_\_ Имя \_\_\_\_\_ Отчество \_\_\_\_\_

Отделение (вид спорта): спортивная гимнастика

Группа, этап подготовки: ТГ-1, ТГ-2, ТГ-3, ТГ-4, ТГ-5

Сроки реализации программы: 5 лет

Возраст обучающихся: 9-18 лет

Программа содержит теоретико-методический и практический материал для практических занятий по общей физической и специальной физической подготовке, технической, тактической, психологической (и других специальных разделов) подготовки обучающихся. Даны примеры элементов, упражнений, а также объединения элементов, упражнений, направленные на развитие как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также на обучение технике элементов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Основная функция Программы: физическое воспитание.  
Вспомогательные функции: спортивная подготовка и физическое образование. Частные задачи на учебный год:

1. Закрепление базовых навыков основных акробатических, силовых и вращательных упражнений и элементов.
2. Обучение выполнению акробатических соединений 3 спортивного разряда.
3. Развитие гибкости, координации, силы мышц рук, спины, брюшного пресса.
4. Воспитание целеустремлённости характера, решительности, смелости, ответственности.

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп УТГ-1

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	5	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	5	68
Специальная физическая подготовка	12	12	12	11	12	12	12	12	11	12	11	11	140
Спортивные соревнования	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	21
Техническая подготовка	22	22	23	22	22	22	22	23	22	22	22	22	266
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Инструкторская и судейская практика	-	1	-	1	1	-	-	1	-	1	-	-	5
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Общее количество часов в год	42	45	45	44	45	44	43	46	43	45	39	39	520

Примерный годовой учебно-тренировочный план для группы УТГ-2

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	5	6	6	6	6	6	5	6	6	6	5	5	68
Специальная физическая подготовка	12	12	12	11	12	12	12	12	11	12	11	11	140
Спортивные соревнования	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	21
Техническая подготовка	22	22	23	22	22	22	22	23	22	22	22	22	266
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Инструкторская и	-	1	-	1	1	-	-	1	-	1	-	-	5

судейская практика													
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	10
Общее количество часов в год	42	45	45	44	45	44	43	46	43	45	39	39	520

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп УТГ-3

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	6	7	6	6	6	6	7	6	7	6	6	6	75
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	15	14	14	14	14	14	14	169
Спортивные соревнования	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Техническая подготовка	27	27	28	27	27	27	27	27	27	27	27	27	325
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Инструкторская и судейская практика	1	-	1	1	-	-	1	1	-	1	-	-	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Общее количество часов в год	52	52	53	53	51	52	53	52	52	52	51	51	624

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп УТГ-4

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	7	7	8	7	7	8	7	7	8	7	7	7	87
Специальная физическая подготовка	17	17	16	16	17	16	17	16	16	17	16	16	197

Спортивные соревнования	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	29
Техническая подготовка	30	30	31	31	30	31	31	31	30	30	30	30	365
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
Инструкторская и судейская практика	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	14
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	14
Общее количество часов в год	60	63	61	61	63	61	61	60	61	61	58	58	728

Примерный годовой учебно-тренировочный план для групп УТГ-5

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Всего
Общая физическая подготовка	7	7	8	7	7	8	7	7	8	7	7	7	87
Специальная физическая подготовка	17	17	16	16	17	16	17	16	16	17	16	16	197
Спортивные соревнования	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	29
Техническая подготовка	30	30	31	31	30	31	31	31	30	30	30	30	365
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
Инструкторская и судейская практика	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	14
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	14
Общее количество часов в год	60	63	61	61	63	61	61	60	61	61	58	58	728

## Тематическое планирование на учебный год для групп УТГ-1

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	68	сентябрь-август
	Ходьба, бег, прыжки, ОРУ, лазание по канату		
	Упражнения на укрепление мышц живота и спины. Подтягивания, отжимания		
	Подвижные игры		
2.	Специальная физическая подготовка:	140	сентябрь-август
	Освоение и совершенствование гимнастических упражнений на гимнастических снарядах: конь-махи, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина, бревно		
3.	Спортивные соревнования	21	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	266	сентябрь-август
	Освоение и совершенствование гимнастических упражнений на гимнастических снарядах: конь-махи, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина, бревно		
	Акробатика		
	Хореография		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:	10	сентябрь-август
	Гигиена, закаливание, режим питания		
	Терминология гимнастических упражнений		
	Правила соревнований		
	Безопасность учебно-тренировочного процесса		
6.	Инструкторская и судейская практика	5	сентябрь-август
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	10	сентябрь-август
ИТОГО:		520	

## Тематическое планирование на учебный год для групп УТГ-2

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	68	сентябрь-август
	Ходьба, бег, прыжки, ОРУ, лазание по канату		
	Упражнения на укрепление мышц живота и спины. Подтягивания, отжимания		
	Подвижные игры		
2.	Специальная физическая подготовка:	140	сентябрь-август
	Освоение и совершенствование гимнастических упражнений на гимнастических снарядах: конь-махи, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина, бревно		
3.	Спортивные соревнования	21	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	266	сентябрь-август
	Освоение и совершенствование гимнастических		

	упражнений на гимнастических снарядах: конь-махи, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина, бревно		
	Акробатика		
	Хореография		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	сентябрь-август
	Гигиена, закаливание, режим питания		
	Терминология гимнастических упражнений		
	Правила соревнований		
	Безопасность учебно-тренировочного процесса		
6.	Инструкторская и судейская практика	5	сентябрь-август
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	10	сентябрь-август
ИТОГО:		520	

### Тематическое планирование на учебный год для групп УТГ-3

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка: Ходьба, бег, прыжки, ОРУ, лазание по канату Упражнения на укрепление мышц живота и спины. Подтягивания, отжимания Подвижные игры	75	сентябрь-август
2.	Специальная физическая подготовка: Освоение и совершенствование гимнастических упражнений на гимнастических снарядах: конь-махи, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина, бревно	169	сентябрь-август
3.	Спортивные соревнования	25	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка: Освоение и совершенствование гимнастических упражнений на гимнастических снарядах: конь-махи, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина, бревно Акробатика Хореография	325	сентябрь-август
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка Гигиена, закаливание, режим питания Терминология гимнастических упражнений Правила соревнований Безопасность учебно-тренировочного процесса	12	сентябрь-август
6.	Инструкторская и судейская практика	6	сентябрь-август
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	12	сентябрь-август
ИТОГО:		624	

## Тематическое планирование на учебный год для групп УТГ-4

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	87	сентябрь-август
	Бег, прыжки, ОРУ		
	Подтягивание, поднимание ног, канат		
	Упражнения на силовую выносливость		
2.	Специальная физическая подготовка:	197	сентябрь-август
	Подводящие упражнения. Стойки силой, круги		
	Медленные перевороты		
	Подъемы силой, подъемы с переворотом		
3.	Спортивные соревнования	29	сентябрь-август
4.	Техническая подготовка:	365	сентябрь-август
	В/У; конь-махи; кольца; опорный прыжок; брусья; перекладина. Батут. Канат		
	Акробатика		
	Хореография		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	сентябрь-август
	Правила ТБ на занятиях		
	Гигиена. Режим дня		
	Основные правила соревнований		
	Терминология гимнастических элементов		
6.	Инструкторская и судейская практика	14	сентябрь-август
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	14	сентябрь-август
ИТОГО:		728	

## Тематическое планирование на учебный год для групп УТГ-5

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Общая физическая подготовка:	87	сентябрь-август
	Ходьба и ее разновидности	197	
	Строевые упражнения		
	Прыжки		
	Подвижные игры		
2.	Специальная физическая подготовка:	29 365	сентябрь-август
	Развитие силы		
	Развитие выносливости		
	Развитие координации		
	Развитие гибкости		
3.	Спортивные соревнования	22	сентябрь-август
	Муниципальные		
	Региональные		
	Межрегиональные		
	Всероссийские		
4.	Техническая подготовка:		сентябрь-август

	Акробатика	14	
	Хореография		
	Батут		
	В/У; конь-махи; кольца; опорный прыжок; брусья; перекладина, бревно		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	87	сентябрь-август
	Правила соревнований, режим дня, гигиена		
	Особенности организации тренировочного процесса		
	Терминология гимнастических упражнений		
6.	Инструкторская и судейская практика	197	сентябрь-август
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия		сентябрь-август
ИТОГО:		728	

### Краткое содержание программного материала на учебный год:

Группа, этап подготовки: УТГ - 1

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно):
Вольные упражнения	Кувырки вперед и назад в группировке. Медленные перевороты вперед и назад. Темповые перевороты вперед. Подъем разгибом. Перевороты боком. Рондат. Темповые перевороты назад – фляк.
Акробатика	Равновесие, шпагат. Силовая стойка.
Конь-махи	Круги двумя на «грибке».
Кольца	Размахивание. Выкрут вперед согнувшись и прогнувшись. Выкрут назад. Сальто прогнувшись в соскок.
Опорный прыжок	Переворот через горку гимнастических матов – высота 1 м.
Брусья	Размахивание, размахивание в стойку. Силовая стойка. Подъем разгибом в упор. Соскок махом назад и вперед.
Перекладина	Размахивание. Подъем разгибом и подъем двумя в «петлях» и без «петель». Отмах в стойку, оборот назад в упоре. Соскок дугой.

Группа, этап подготовки: УТГ-2

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно)
Акробатика	Кувырок в группировке вперед и назад. Кувырок назад в стойку на руках. Шпагат. Равновесие. Стойка силой. Хореографический прыжок «олень». Темповые перевороты вперед на одну ногу, на две, с двух на две. Сальто вперед в группировке с разбега.
Акробатика	Рондат-фляк-сальто назад в группировке.
Конь-махи	Круги двумя поперек, наружу лицом, круги продольно на коне без ручек. Соскок боком к снаряду.
Кольца	Подъем силой и подъем махами назад. Выкруты вперед и назад прогнувшись. Соскок. Сальто назад прогнувшись.
Опорный прыжок	Переворот вперед (высота снаряда – 110 см).
Брусья	Размахивание в стойку на руках. Подъем разгибом в упор. Спад-подъем. Подъем махом назад в упор. Силовая стойка любая. Соскок махом вперед.
Перекладина	Большие обороты в петлях. Большие обороты назад. Размахивание с поворотом – санжировка.

Группа, этап подготовки: УТГ-3

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно)
Акробатика	Прыжки ноги вместе, с поворотами на 360 градусов. Кувырки вперед, назад, кувырки с разбега (полет в кувырок). Проходки в стойке на руках, перевороты вперед и назад, сальто вперед и назад, фляк вперед и назад, сальто с поворотами на 180,360 градусов.
Конь-махи	На ковре: упоры, проводки кругов. Круги на «грибке», круги на низком грибке. Конь: упоры в ручках, маховые упражнения в ручках, круги на теле коня, проходки на теле коня.
Кольца	Простые висы, вис вниз головой, высокие махи. Выкруты вперед-назад, подъемы в упор с махов, стойка на

Опорный прыжок	руках, соскоки махом. Разбег на скорость; толчки ногами в гимнастический мостик (15-30 раз.) Разбег, наскок на гимнастический стол прямым телом. Переворот вперед через стол, рондат.
Брусья	Упоры на руках на брусьях, махи в упоре на брусьях. Стойки силой ноги врозь-вместе, махи в стойку, переходы: прямой, обратный. Удержание стойки на руках на стоялках, соскоки махом вперед и назад.
Перекладина	Висы на руках: хватом вверх и вниз, подъем с переворотом, оборот, не касаясь в упоре на руках, соскок «дуга». Высокие махи в петлях, большие обороты вперед-назад.
Батут	Акробатические элементы. Качи, перевороты, сальто.
Канат	Лазание без помощи рук. Лазание на время.

#### Группа, этап подготовки: УТГ-4

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно)
Акробатика	Прыжки ноги вместе, с поворотами на 360 градусов. Кувырки вперед, назад, кувырки с разбега (полет в кувырок). Проходки в стойке на руках, перевороты вперед и назад, сальто вперед и назад, фляк вперед и назад,
Конь-махи	На ковре: упоры, проводки кругов. Круги на «грибке», круги на низком грибке. Конь: упоры в ручках, маховые упражнения в ручках, круги на теле коня, проходки на теле коня.
Кольца	Простые висы, вис вниз головой, высокие махи. Выкруты вперед-назад, подъемы в упор с махов, стойка на руках, соскоки махом.
Опорный прыжок	Разбег на скорость; толчки ногами в гимнастический мостик (15-30 раз.) Разбег, наскок на гимнастический стол прямым телом. Переворот вперед через стол, рондат.
Брусья	Упоры на руках на брусьях, махи в упоре на брусьях. Стойки силой ноги врозь-вместе, махи в стойку, переходы: прямой, обратный. Удержание стойки на руках на стоялках, соскоки махом вперед и назад.
Перекладина	Висы на руках: хватом вверх и вниз, подъем с переворотом,

Батут	оборот, не касаясь в упоре на руках, соскок «дуга». Высокие махи в петлях, большие обороты вперед-назад.
Канат	Акробатические элементы. Качи, перевороты, сальто. Лазание без помощи рук. Лазание на время.

Группа, этап подготовки: УТГ-5

Разделы Программы	Основные упражнения (элементы, группы элементов) данных разделов Программы (для каждого вида, раздела отдельно)
Вольные упражнения	Двойное сальто вперед и назад с поворотом на 360 градусов.
Конь-махи	«Мадьяр», «Шивадо». Вертолеты.
Кольца	Большие обороты вперед и назад через прямые руки.
Опорный прыжок	«Цукахара» прогнувшись с поворотом на 360 градусов.
Брусья	«Хейли» и «Диамидов» с поворотом на 360 градусов.
Перекладина	Перелеты. Соскоки – двойные с поворотом на 720 градусов.

Примечание: разучивание, освоение и совершенствование упражнений программного материала осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся (в том числе антропометрических и морфофункциональных показателей); с учётом разрядных требований для данного возраста и этапа подготовки, согласно единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК) и в соответствии с утверждёнными (действующими) правилами соревнований вида спорта.

Планируемые результаты на учебный год:

Наименование соревнований	Дата проведения соревнований	Планируемый результат (место, баллы)
Чемпионат и первенство ПФО	февраль 2026-2028г.	1-10 место
Чемпионат и первенство России	апрель 2026-2028г.	1-10 место
Всероссийские соревнования	апрель, июнь 2026-2028г.	1-10 место

Тренер-преподаватель: \_\_\_\_\_

Старший инструктор-методист: \_\_\_\_\_

### 4.3. Практические материалы для тренировочных занятий.

#### 4.3.1. Общая физическая подготовка.

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

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

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

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих гимнастов с учетом специфики спортивной гимнастики как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы гимнасту для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков; лыжи, гашение, кросс, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем (часто отстающих у гимнастов); игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим гимнастам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

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

Ниже приводится ориентировочный программный материал по ОФП с отдельными указаниями на преимущественное использование средств ОФП в

группах начальной подготовки (НП), тренировочных группах (УТГ)

## Материал ОФП для групп НП, УТГ

### *Ходьба.*

Группы НП: ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Группы УТГ: то же и виды передвижений с отягощениями: переноска матов, оборудования, партнера, спортивная ходьба (дистанция определяется тренером в каждом конкретном случае).

### *Беговые перемещения.*

Группы НП: бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

### *Строевые упражнения.*

Группы НП: выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Группы УТГ: ходьба строевым шагом в колонне и шеренге по два, три, четыре, перестроения и фигурная маршировка.

### *Элементы легкой атлетики.*

Группы НП: бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60 м). Бег на скорость - 20,25 м с высокого старта. Бег на 200-300 м. Кросс по пересеченной местности: бег, чередующийся с ходьбой (1-2 км). Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5 кг.

Группы УТГ: ежедневный кроссовый бег до 1-1,5 км.

### *Лыжи.*

Группы НП: передвижение двухшажным и одношажным ходом. Катание с гор. Ходьба на лыжах (35-40 мин).

Группы УТГ: обязательные еженедельные прогулки на лыжах, с использованием различных способов ходьбы (1-1,5 часа).

### *Подвижные игры.*

Группы НП: «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

### 4.3.2. Специальная физическая подготовка.

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

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

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

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

Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям. Например, выполнение на брусьях разной высоты элементов в висе сзади, «выкрученных оборотов», перелетов, переходов с малой амплитуды движения

на большую и наоборот требует специальной растяжки и (или) «подкачки», отвечающих структурно-технической специфике этих движений.

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

В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна *индивидуализация СФП*. Тренер должен знать особенности структуры двигательных качеств каждого гимнаста, характерные недостатки в его подготовке, знать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения.

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

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

Недостаточная активная гибкость в нижнем отделе позвоночника, тазобедренных суставах - причина неполного сгибания, «складывания» при перемахах, продевах и др. Отсутствие хорошей подвижности в плечевых и тазобедренных суставах отрицательно сказывается на классе выполнения элементов на коне, бревне, в вольных упражнениях.

Неподготовленность мышц бедра, голени, связочного аппарата голеностопного сустава к работе в уступающе-останавливающем режиме часто является причиной не только ошибок в приземлениях, но и серьезных травм.

Важно подчеркнуть, что тренирующее воздействие, обусловленное многократным выполнением самих по себе различных гимнастических элементов, соединений, соревновательных комбинаций, заменить СФП никак не может. Только при правильно спланированной (в том числе индивидуализированной) СФП потенциал двигательных возможностей гимнастов будет постоянно наращиваться в соответствии с *принципом опережающего развития* и эффективно сопрягаться с технической подготовкой на каждом виде гимнастического многоборья.

Установлено, что СФП наиболее эффективна только тогда, когда она

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

# МАТЕРИАЛ СФП ДЛЯ ГРУПП НП

## Упражнения для развития силы

Упражнения	1-й год обучения	2-й год обучения
	методические указания	
1. Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх, со сгибанием в локтевых суставах	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг  (быстро и медленно)	С набивным мячом, с гантелями весом до 1 кг
2. Наклоны и повороты тулов. в различных направлениях из различных исходных положений. Круговые движения туловищем	С гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг  (быстро и медленно)	С набивным мячом, с гантелями весом до 1 кг
3. Подтягивание в висе лежа на низкой жерди или перекладине	Для 5–6 лет: 3 серии по три раза в быстром темпе	
4. В висе на высокой перекл. или верхней жерди	Две серии по 5 раз в быстром темпе и до отказа	До отказа и в половину от максимума в быстром темпе
5. «Отжимание» в упоре лежа (спина прямая)	Ноги на гимнастич. скамейке В одной серии 50% от максимума, кол-во серий 3–4, паузы отдыха 30–40 с	На стоялках
6. Подбрасывание и ловля набивного мяча	До 1 кг	До 2 кг
7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади	Руки на гимнастической скамейке или на опоре (25–30 см). Выполнять быстро и медленно	
8. Лежа на спине, на мате: сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами	Быстро, 12 раз	Быстро, 16 раз Две-три серии с паузами отдыха 20 с
9. Лежа на животе прогнувш., руки вверх («качалка»)	7–10 раз, 5–7 сер.	12–15 раз, 5–7 сер. Паузы для отдыха 6–8 с
10. То же на правом, лев. боку	—«»—	
11. В висе на гимн. стенке поднимание прямых ног в вис углом	5–8 раз, 4–5 серий	8–10 раз, 5–6 серий Паузы для отдыха: 6–8 с
12. Угол в висе на гимн, стенке (держатъ)	6 с, 4–5 серий, 5 с	8 с, 4–5 серий, 3 с

Упражнения	1-й год обучения	2-й год обучения
	методические указания	
13. Лежа на спине, руки за голову, ноги закреплены – сгибание тулов. до прямого угла	Быстро: 10 раз, 4–5 серий, паузы отдыха	Быстро: 15 раз, 5–6 серий, паузы отдыха до 8 с
14. То же, сидя на скамейке, коне и др.	То же, но в последней попытке удержание горизонтального положения на время	
15. То же, лежа на коне на бедрах, лицом вниз – поднимание туловища до гориз. полож.	—∞—	—∞—
16. Эти же упражнения, закреплены руки, поднимание ног	—∞—	—∞—
17. Эти же упражнения лежа лицом вверх	Выполнять до отказа	Выполнять до отказа
18. «Прилипалочка» – упор на гимн. стенке лицом к ст., касаясь опоры всем телом	3 с, 5 серий	6 с, 5 серий
19. Из виса стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке – силой вис прогнувшись	2 раза, 3 серии	3 раза, 5 серий
20. Лазанье и передвижения в висе на гимн. стенке	Исп. в разных направлениях: вверх, вниз, в стороны	
21. Лазанье по канату, шесту	С помощью ног 3 м   4 м В конце 2 года без помощи ног – 2 м	
22. Из упора присев пережат наз. – пережат вл. – прыжок вверх прогнувшись – упор присев	5 раз	10 раз
23. Отжимание в упоре лежа на параллельных брусьях	—∞—	5 раз в подходе
24. То же в упоре с прямой спиной	—∞—	3 × 3 раза
25. Передвижение в упоре на параллельных брусьях	—∞—	По всей длине жердей 1–2 раза
26. Переворот силой в упор на н/ж или на перекладине	В подход 2 раза	В подход 3 раза
27. Приседание на правой, левой ноге («пистолет») у опоры	В подход на каждой ноге	
	по 3 раза	по 5 раза
28. То же на гимнастической скамейке, бревне стоя, поперек	В подход на каждой ноге	
	1–2 раза	3–4 раза

## Упражнения для развития гибкости

Упражнения	1-й год обучения	2-й год обучения
	методические указания	
1. Рывковые движения руками во всех направлениях	Постепенное увеличение силы и амплитуды рывковых движений	
2. Крути руками во всех направлениях	Постепенное увеличение амплитуды движений	
3. Наклоны вперед	Достать ладонями пол, держать 3 с	Из седа ноги врозь под углом 90°, держать 5 с
4. «Мост»	Из положения лежа; из основной стойки наклоном назад	Опускание из осн. стойки, ноги прямые; из ст. на р.
5. Шпагаты	Передне-задний (на обе ноги) и фронтальный шпагаты	То же, одна нога на приподнятой (15–20 см) опоре
6. Махи ногами	У опоры вперед, в сторону, назад То же от приставлен. ноги	То же из положения ноги одна вп. (45–90°)
7. Крути и перемахи правой, левой через препятствие, стоя к нему лицом, боком	Высота 45–80 см	
8. Выкруты и вкр. в плечевых суставах	Со скакалкой, гимнастической палкой, постепенно сближая точки хвата до ширины плеч	
9. Движения с гимн. палкой с разных хватов	Дв. снизу вверх и обратно в хв. сверху, снизу, обратном (из полож. палка вп.), в хв. снизу и св. (из полож. за спиной)	

## Упражнения для развития прыгучести

Упражнения	1-й год обучения	2-й год обучения
	методические указания	
<i>Прыжки:</i>		
1. Со скакалкой двойные и простые, с поворотами	На двух и со сменой н. (4 по 9), 25–30 пр.	Двойные, 35–40 пр.
2. В длину с места	Толчком с двух и с одной	Толчком одной и двумя с наскока
3. С места на горку матов	Три серии по 12 пр. с паузами 5 с. Высота горки 25–30 см	Три серии по 20 пр. с паузами 5 с. Высота горки 35–40 см

*Окончание табл.*

Упражнения	1-й год обучения	2-й год обучения
	методические указания	
4. Через гимн. скамейку или веревку (на высоту 20–30 см)	С двух ног, вперед, назад, боком	–
5. То же с продвижением прыжками вп., впр., вл. через 4 м веревку высотой 25–30 см	–	На двух и поочередно на одной, двух
6. На поролоновом кубе или горке из 4 матов	3–4 серии по 6 пр. с паузами 6 с	3–4 серии по 10 пр. с паузами 5 с
7. На обеих н. с продвижением вп. и наз.	По всей длине акробатической дорожки или на помосте для в/у – 2–3 прямые с паузами в форме ходьбы 5–7 с	
8. В длину, соскоком на площадку 50 × 50 см	С высоты 40–45 см	С высоты 45–50 см
9. То же на горку матов	45–55 см	50–60 см

## Упражнения для развития быстроты

Упражнения	1-й год обучения	2-й год обучения
	методические указания	
1. Пробегание отрезков на скорость	15–20 м	20–25 м
2. Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленный сигнал	Предельно быстрая резкая смена направления и остановки по неожиданной команде	
3. Выполнение упражнений на время	Упор присев – упор лежа, 4–6 раз	Осн. стойка – уп. присев – упор лежа – уп. присев – встать. 6–8 раз

### Материал СФП для групп УТГ

Многие упражнения СФП, рекомендованные для групп начального обучения, не утрачивают своего значения и на последующих этапах многолетней подготовки. Изменяются лишь форма, методы их использования и дозировка с учетом индивидуального подхода в подготовке каждого гимнаста.

Большинство упражнений СФП в гимнастике цикличны, имеют исчисляемые количественные (по объему) и временные (по интенсивности) характеристики. Поэтому в обосновании дозирования функциональных нагрузок в физической подготовке используются физиологические методы.

В скорректированном виде классификация функциональных нагрузок для гимнастов имеет четыре группы.

1. Максимальная нагрузка (100%) определяется по наилучшему результату, показанному при выполнении упражнения без пауз, «до отказа»;

2. Субмаксимальная нагрузка составляет  $3/4$  от максимального результата;

3. Умеренная, средняя нагрузка равна  $1/2$  от максимального показателя;

4. Малая, низкая нагрузка определяется как  $1/4$  от максимума.

Максимальные нагрузки (с заданиями на работу «до отказа») используются чаще всего в контрольных испытаниях и соревнованиях по СФП, в круговых тренировках ударного типа. Субмаксимальные и умеренные - в занятиях тренировочных групп, группах совершенствования спортивного мастерства и группах высшего спортивного мастерства, умеренные - преимущественно у новичков и в тренировочных группах 1-2-го гг. обучения.

СФП с малыми и умеренными нагрузками нередко используется в виде разминки и как средство физической реабилитации, восстановления гимнастов после длительной болезни.

Формы, методы СФП и связанные с ними физические нагрузки определяются с учетом целого ряда показателей. К ним относятся: возраст, пол занимающихся, состояние их отдельных двигательных качеств, здоровья, уровня личных (предельных) результатов в СФП, квалификации, тренированности на данный период подготовки, особенности этапа подготовки и календаря соревнований. Недооценка хотя бы одного из этих показателей делает работу по СФП мало, а то и контрпродуктивной.

В физической подготовке гимнастов групп УТГ используются как индивидуальная, так и групповая формы работы. В обоих случаях решаются единые задачи развития и (или) поддержания уровня физических качеств. Этим определяется и общность методов работы, главные из которых - комплексность и избирательность в использовании специальных упражнений, чередование их по направленности, объему и интенсивности нагрузки.

СФП в недельном цикле занятий подчиняется задачам периода подготовки. Так, в подготовительном и переходном периодах для СФП помимо ежедневной работы может быть отведен специальный тренировочный день.

В основном периоде и в соревновательных мезоциклах СФП может осуществляться в форме:

- части утренней зарядки либо вместо нее в виде «подкачки»;
- специальной разминки-задания;
- стандартного, общего для всех комплекса, выполняемого в конце подготовительной части первой тренировки;
- индивидуальной работы (чаще всего в конце второй тренировки);
- в виде круговых тренировок по СФП.

Ниже приводятся примерные упражнения СФП, разделенные на три части. В первой из них приводятся по преимуществу упражнения универсального назначения, рекомендуемые для использования как в мужских, так и женских группах (отдельные различия в дозировке упражнений особо отмечаются в тексте). Во второй и третьей частях отдельно даются комплексы упражнений, предназначенные соответственно для юношей и девушек.

## **Комплексные упражнения СФП для мужских и женских групп**

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

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) - отжимания в

упоре лежа с отягощением (2-4 кг);

2. Отжимания в стойке на руках на брусках, гимнастической скамейке, стоянках;

3. В упоре на параллельных брусках - сгибание-разгибание рук на махе назад и вперед;

4. Лазанье по канату без помощи ног (М - 4 м, Ж - 3 м). То же в висе Углом;

5. Из виса на перекладине, в/ж - переворот силой в упор прямыми руками и медленное опускание («сползание») в вис;

6. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спи-Ной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам - выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.

7. Лежа на полу - поднимание штанги, гантелей (Ж: не более 25% от собственного веса, М - 50%);

8. Из стойки штанга внизу - поднимание штанги (для Ж: не более 20% от собственного веса, М - 50%) вверх прямыми руками, не сгибая ноги;

9. Параллельные брусья (стоялки) - отжимание с плеч в упоре стоя согнувшись (тазобедренный угол не более 90°);

10. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу - поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх - опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу - дугами вперед руки вверх;

11. Кольца - размахивание в упоре (для всех мужских групп и женских групп ССМ);

12. Подтягивание в висе на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висе углом. Упор руки в стороны опорой плечами, предплечьями на брусках, кольцах (для М).

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

1. Лежа лицом вверх на коне или возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх (голова прямо, между руками) - поднимание туловища на 15-20° выше горизонтали;

2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;

3. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений - с удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более);

4. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);

5. Из виса углом на гимнастической стенке - поднимание ног в высокий угол,

ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;

6. Лежа на коне или возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками - поднимание ног на 15-20° выше горизонтали;

7. Высокий угол в упоре на бревне продольно на время (Ж);

8. То же на брусках, помосте - на время.

9. Лежа на мате - быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали - сгибание до полной «складки»;

10. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° - перекаты боком вправо-влево;

11. Горизонтальный вис спереди ноги врозь на жерди, на кольцах (Ж), то же и ноги вместе (М);

12. Вис прогнувшись на н/ж;

13. Из вися на кольцах махом-силой с прямым телом - вис прогнувшись;

14. В упоре на коне с ручками - прямые перемахи вперед-назад до полного выпрямления ног в упоре сзади и спереди, не касаясь коня бедрами;

15. «Прилипалочка» на гимнастической стенке на время.

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

1. Лежа лицом вниз на коне или возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх - поднимание туловища до горизонтали;

2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;

3. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);

4. Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и б.);

5. Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх - удержание горизонтального положения с прямой спиной на время;

6. На кольцах, н/ж: горизонтальный вис сзади ноги врозь, ноги вместе;

7. То же махом ногами из вися сзади;

8. Удержание вися сзади прогнувшись на н/ж (Ж).

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

1. Подскоки вверх толчком с двух;

2. То же с отягощением до 2-4 кг.

3. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;

4. То же со сменой ног;

5. Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх;

6. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;

7. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);
8. В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой (варианты: носки вместе, врозь, внутрь);
9. Езда на велосипеде медленно и с ускорениями;
10. Прыжки со скакалкой.

**Упражнения для развития специальной прыгучести  
(на помосте для вольных упражнений, акробатической дорожке):**

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

**Упражнения для улучшения техники разбега**

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

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

### **Комплексные упражнения (для мужских групп УТГ)**

Данные комплексы предназначены для проведения после разминки или в конце первой тренировки. По содержанию и нагрузке они сориентированы на «среднестатистического» гимнаста. Предполагается, что тренеры, работающие с гимнастами, гимнастками разной степени подготовленности, должны сами внести коррективы в предлагаемые комплексы, учитывая при этом индивидуальные особенности базового и текущего физического состояния своих учеников, а также оперативные задачи подготовки.

#### Вариант 1.

1. Акробатическая дорожка: 5 сальто вперед подряд (два подхода);
2. Там же: 3 темповых сальто назад (два подхода);
3. Канат 4 м. Лазанье в висе углом (два подхода);
4. Брусья. Из стойки на руках: мах вперед - махом назад стойка с поворотом кругом - мах вперед (два подхода по 5 раз);
5. Кольца. Подъем силой с прямым телом - угол - оборот вперед силой согнувшись в угол - силой, согнув руки, стойка согнувшись - опускание в вис прогнувшись - горизонтальный вис сзади - опускание в вис сзади - силой вис согнувшись - опускание в вис углом (все статические положения держать 3 с, 1 подход);
6. Конь. Первый подход - 10 прямых скрещений. Второй подход - 20 кругов поперек на теле.

#### Вариант 2.

1. С прыжковой платформы или коня акробатические прыжки на стандартную опору в доскок: 3 сальто вперед согнувшись, 3 сальто назад в группировке;
2. Канат. Подъем в висе углом - опускание «через одну руку» (два подхода);
3. Брусья. С наскока в вис углом - подъем разгибом в угол - силой прогнувшись, согнутыми руками стойка на руках - опускание в стойку на плечах - силой прямым телом - стойка на руках - опускание в горизонтальный упор ноги врозь (все статические положения держать 3 с, 1 подход);
4. Стоя у опоры боком (3-я позиция): махи, приставленной левой, правой - вперед, в сторону, назад (15 раз в каждую сторону);
5. Кольца. Силой, сгибая руки вис прогнувшись - подъем разгибом в угол - силой, прогнувшись, сгибая руки стойка на руках - опускание в упор - силой

оборот назад в упор - угол - оборот вперед прогнувшись в вис прогнувшись - медленное (5 с) опускание в вис (все статические положения держать 3 с, 1 подход);

6. Конь: 25 кругов поперек на теле.

### **Комплексные упражнения (для женских групп УТГ)**

#### Вариант 1.

1. Параллельные брусья. Размахивание в упоре (прямым телом) - третьим махом стойка на руках (обозначить) - поворот кругом в стойке (самостоятельно или с помощью) - мах вперед - махом назад стойка на руках (два подхода по три раза);

2. Канат (3 м). Подъем без помощи ног, опускание «через одну руку» (два подхода);

3. С прыжковой платформы или коня акробатические прыжки: 2 сальто вперед в группировке, 2 сальто согнувшись, 2 сальто назад в группировке, 2 сальто согнувшись на стандартную опору в доскок;

4. Кольца. Два маха прямым телом в висе, третьим - вис прогнувшись - вис согнувшись - опускание в вис сзади - сгибая ноги подъем в горизонтальный вис сзади, держать 2 с (два подхода; в отдельных случаях допускается помощь);

5. Стойка на руках согнувшись (тазобедренный угол 10-15°); выполняется с опорой спиной о гимнастический мостик, покрытый матом и прислоненный к стене под углом 15-20° (3 подхода по 3 раза);

6. Из вися на в/ж круги прямым телом над н/ж; два подхода по 6 кругов.

#### Вариант 2.

1. Параллельные брусья. Из упора лежа ноги врозь на концах жердей лицом внутрь, махи вперед и назад (до горизонтали) - махом вперед Упор углом (держат 2 с) - сед ноги врозь в упоре сзади - перехват вперед в упор и т.д. (повторение упражнения по всей длине жердей);

2. Стоялки. Упор углом - силой, согнувшись, прямыми руками, ноги вместе, стойка на руках («спичаг») - опускание согнувшись в упор углом ноги врозь вне - спичаг ноги врозь - опускание через горизонтальный упор ноги врозь (с помощью);

3. Канат (3 м). Подъем без помощи ног, опускание медленное «через одну руку»; один раз.

4. Гимнастическая скамейка, с помощью. В стойке на руках продольно отжимание с опусканием головой ниже уровня опоры (2 подхода по 3 раза).

5. Бревно или высокая опора. Из стойки боком к опоре медленные круговые перемахи левой, правой вперед - в сторону - назад через опору,

корпус прямо (3-4 раза каждой ногой);

6. Акробатическая дорожка. Перевороты вперед с двух на две по всей длине дорожки (два подхода).

### **4.3.3. Техническая подготовка.**

Спортивная гимнастика - наиболее яркая и богатая материалом разновидность «техничко-эстетических» видов спорта, предмет которых - искусство владения собственным телом. Первая из определяющих особенностей всех подобных видов спорта - искусственный характер движений (в отличие от естественных локомоций - ходьбы, бега, прыжков, бытовых, рабочих движений и др.). Эта особенность делает гимнастику (а также акробатику, художественную гимнастику, прыжки в воду, прыжки на батуте, фигурное катание на коньках, прыжки во фристайле и др.) не только отличной от других видов спорта, но и во многом другом определяет специфику подготовки спортсменов, особенно если они ориентированы на долготлетнее совершенствование и высокие достижения.

Вторая, не менее важная особенность технико-эстетических видов спорта, в особенности гимнастики, - громадное изобилие структурно разнообразных и бесконечно разных по сложности и трудности движений. В связи с этим весь многолетний процесс подготовки высококвалифицированного гимнаста (гимнастки) представляет собой непрерывную работу по освоению и совершенствованию новых, как правило, все более сложных упражнений. Как только и если этот процесс - в применении к конкретному спортсмену - приостанавливается, то останавливается и прогрессирование гимнаста, начинается закат его спортивной карьеры.

Вместе с тем ни один, даже самый талантливый спортсмен, не в состоянии освоить весь громадный потенциальный гимнастический материал. Так, гимнаст экстра-класса (мужчина) за всю свою спортивную карьеру способен удовлетворительно освоить (на шести видах многоборья) не более 200-300 элементов, требующих обучения. Между тем, как показывают исследования, только на перекладине принципиально исполнимо не менее 2000 элементов (от группы А и выше). В целом на всех видах мужского и женского многоборья возможно исполнение не менее 12-15 тысяч упражнений современного типа, включая элементы, ранее никем не исполнявшиеся, но биомеханически вполне реальные.

Сказанное выше означает, что в процессе подготовки перспективных спортсменов специалисты, тренеры должны уметь уверенно, профессионально точно отбирать рабочий материал специальной технической подготовки, предъявляя к нему ряд требований.

Основные из них:

На всех этапах начальной и углубленной подготовки гимнаст (гимнастка), ориентированные на возможно более высокие спортивные достижения, должны осваивать и в дальнейшем совершенствовать исполнение *тех и только тех* элементов и технических компонентов движений, которые могут и должны использоваться на протяжении длительного времени (практически - всю спортивную карьеру), становясь *базовой основой* долговременной технической подготовки. Соответственно этому, из программы подготовки гимнастов должны решительно устраняться *«сорные» элементы*, к которым относятся не только те упражнения, которые оказываются бесполезными в перспективе (и, таким образом, отвлекают на себя рабочие ресурсы спортсмена), но и в особенности те, которые могут быть в дальнейшем *вредными* в плане отрицательного переноса двигательного навыка.

Преимущественное внимание должно уделяться *своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений*, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования гимнаста. Особую роль играет освоение базовых упражнений, являющихся ядром целых семейств структурно родственных упражнений, т.е. *профилирующих упражнений* (см. ниже).

Освоение базовых упражнений предполагает тщательную проработку учебных и соревновательных упражнений всех уровней сложности. Это:

- **школа** - элементарные навыки, связанные с начальными основами техники и стилем исполнения на всех видах многоборья (см. раздел хореографии, упражнения для освоения рабочей осанки на снарядах и др.);

- **базовые блоки** - сложные навыки, входящие в состав целостного движения - бросковые махи, отталкивания ногами и руками, сальтовые вращения в полете, повороты вокруг продольной оси, балансирование в стойках на руках и ногах, приземление и др. Яркий образец упражнений типа «базового блока» - т.н. «санжировки», несущие в себе целый комплекс полезных навыков, необходимых для исполнения маховых движений на перекладине и брусьях разной высоты;

- **связующие и энергообеспечивающие элементы** - движения с переходом из виса в упор или обратно, «гладкие» обороты и круги, размахивания в висах и упорах, серийные акробатические перевороты и др.;

- **профилирующие элементы** - целостные базовые движения, представляющие семейства структурно и технически родственных упражнений и наиболее эффективные в плане положительного переноса навыка на другие упражнения этого семейства, например - сальто выпрямившись акробатическое или на перекладине, отвечающее целому ряду специальных требований (см. ниже практический материал на видах многоборья);

- **базовые соединения и комбинации** (с включением необходимых базовых элементов различных уровней сложности и их соединений, также требующих выработки специальных навыков связующих действий).

4. Совершенствование сложных базовых навыков, особенно профилирующих, требует выполнения не только формальных условий разучивания, но и специальных, в том числе параметрических условий, связанных со скоростью движения, высотой или дальностью полета, количеством успешных контрольных повторений, способностью выполнять упражнение в различных соединениях, в различном физическом состоянии и, что в особенности важно, со способностью сознательно *варьировать движение* по параметрическим и структурным признакам, что является основой *надежности исполнения* и гарантией сохранения пластичности навыка, необходимой для его совершенствования, модернизации и т.д. Иначе говоря, базовый навык - это не только то, что следует освоить, но и то, как нужно выполнять данное упражнение.

Совершенствование и поддержание навыков исполнения базовых упражнений должно предусматривать *регулярное повторение и подкрепление* не только тех базовых элементов, которые соответствуют уровню текущей подготовленности (квалификации) гимнаста, но и ранее освоенных элементов относительно невысокой трудности, сохраняющих свое базовое значение. Так, гимнаст достигший уровня введения в произвольную программу тройного сальто, должен регулярно возобновлять, «освежать» в тренировке навык исполнения более простых, но *базовых* сальто-мортале - двойного (в полугруппировке и т.д.) и даже одинарного сальто выпрямившись.

Следует различать понятия «базового» и «профилирующего» упражнения. Любое профилирующее упражнение является базовым, в то время как не всякий базовый элемент - профилирующий. Так, высокий уровень владения сальто выпрямившись на перекладине (профилирующего «бланша») открывает путь к успешному освоению целого ряда структурно родственных движений, число которых исчисляется десятками - сальто с поворотами, двойные, комбинированные сальто и проч. В то же время хорошо освоенный акробатический переворот назад важнейший базовый, но не профилирующий навык, т.к. он, по существу, единичен, поскольку «семейства фляков», представляющего интерес в плане базовой подготовки гимнастов, акробатов, фактически не существует.

Упражнения, составляющие программный материал специальной технической подготовки (СТП), осваиваются на основе методики, имеющей определенную специфику. Она сводится к необходимости применения ряда приемов, позволяющих осуществлять СТП наиболее рационально и эффективно. Прежде всего это касается формы и методики

предъявления заданий.

**Регламентация задания.** При разучивании и совершенствовании базового упражнения необходимо отсекаать, в меру технических возможностей, все ненужные в данном конкретном случае компоненты движения. Так, при отработке отталкивания руками в опорном прыжке желательно строить тренировочное упражнение таким образом, чтобы исполнителю не требовался в каждом повторении разбег и отталкивание ногами от мостика (которые можно заменить, например, наскоком с батута, имитациями у опоры и т.д.).

**Концентрация элементов.** Многие базовые упражнения представляют собой технические «мелочи», которые могут рационально компоноваться в одном более емком упражнении (комбинации), предназначенном для выполнения в едином подходе. Характерный прием этого рода - ц и к л и з а ц и я движений, когда в одном подходе может неоднократно, в технически удобной форме повторяться один и тот же цикл базовых элементов. Например, на коне: круг правой влево - обратное скрещение вправо - перемах левой назад - круг левой вправо - обратное скрещение влево - перемах правой назад и далее снова весь Цикл.

**Мультиплицирование движений.** В ряде случаев становится возможным многократное повторение в подходе одного и того же двигательного действия, движения, по возможности вообще без введения посторонних связующих, тем более «сорных» движений. Наиболее характерные примеры - это последовательное исполнение упражнений, могущих замыкаться на самих себе: кругов, скрещений, оборотов, размахиваний, санжировок, акробатических переворотов. Этот прием представляет собой, фактически, разновидность приема концентрации движений, но особенно характерен тем, что дает возможность максимально сосредоточить внимание на ощущениях, сопровождающих исполнение одних и тех же быстро повторяющихся, но ничем «не разбавленных» двигательных действий. Если такое мультиплицирование невозможно в чистом виде, то целесообразно применение приема циклизации с формированием предельно коротких циклов и минимального числа необходимых связующих (небазовых) элементов.

**Экономия ресурсов.** Интенсивная работа над базовыми упражнениями, тем более однотипными, их многократное повторение в процессе занятия связаны с интенсивным расходом ресурсов и соответственно - утомлением и локальной утратой валидности (усталостью отдельных мышечных групп, нарастающими болевыми ощущениями в опорных звеньях, нервным, эмоциональным утомлением, вызванным данным упражнением, и т.д.). Экономия этих ресурсов, включая рабочее время, отнимаемое в пользу базовой подготовки у других видов работы, - необходимое условие

эффективной работы гимнаста. Отчасти это условие выполняется благодаря приемам, уже описанным выше. Существенно облегчается работа спортсмена также в тех случаях, когда она может осуществляться на фоне оптимальной помощи извне, оказываемой тренером непосредственно или, что особенно важно, - с использованием вспомогательных снарядов, технических средств обучения. Наиболее ценно применение с этой целью упругих и умягченных снарядов, разнообразных средств страховки, снарядов с измененной геометрией, учитывающих возраст и реальные параметры тела юных гимнастов.

**Самостоятельность в работе.** По мере углубления гимнастов в материал базовой подготовки роль тренера как руководителя процесса обучения-тренировки должна в разумной степени снижаться. При прохождении программы базовой технической подготовки широко применяется фронтально-групповой метод работы, когда гимнастам, особенно в группах начальной подготовки, даются несложные, но важные задания, требующие многократного повторения, но не нуждающиеся в особом контроле, страховке и т.д. Организуя занятия и делая работу учеников не только более самостоятельной и сознательной (при сохранении ее качества и безопасности), тренер постепенно «вытесняет себя», выигрывая время для менее рутинной, в том числе индивидуализированной работы.

#### **4.3.4. Специальная техническая подготовка мужских групп (перекладина, брус, кольца, конь-махи, опорный прыжок, акробатика, батут).**

Ниже приводятся программные упражнения по всем видам мужского и женского многоборья, а также материал по специальной технической и функциональной подготовке посредством упражнений на батуте и материала по хореографии.

Материал излагается в тематически-гнездовом виде: выделяется структурная группа упражнений, объединенная одним или несколькими навыками («вис, набор маха и размахивания в виси», «большие обороты» и т.д.). Для этой группы даются базовые упражнения, а также связанные с ними служебные элементы, без освоения которых работа над базовыми движениями невозможна или затруднительна (например, категория упражнений, исполняемых в висах сзади или с полувыкрутами, включает в себя не только базовые упражнения этого вида, но и такие упражнения, как обороты через вис согнувшись, «продевы», движения дугой назад и др.).

В определенных случаях одни и те же или сходные упражнения даются в разных «гнездах» (например, бросковые размахивания в виси хватом сверху на перекладине проходят не только по группе «вис, набор маха...», но и по группе «хваты и перехваты», поскольку выполнение последних непосредственно связано с маховой работой).

Каждое упражнение программы (под цифровой нотацией) приводится в терминологической форме с необходимыми уточнениями, относящимися к технике исполнения («броском» и т.п.).

Особое значение придается описанию *технических требований* к освоению данного упражнения. Данные требования исходят из представления о наиболее совершенном исполнении упражнения, фактически не всегда доступном для гимнастов в массе. Поэтому процесс базовой технической подготовки, осуществляемый по данной программе, представляет собой постепенное, посильное для каждого занимающегося приближение к уровню освоения упражнения, намеченного программными техническими требованиями.

Вместе с тем следует учитывать, что *формальное разучивание упражнения без учета этих требований резко снижает качество базовой технической подготовки гимнаста, гимнастки и лишает их перспективы серьезного спортивного совершенствования.*

Материал, представленный в данном разделе программы, достаточно велик, и не всем занимающимся может быть доступен в полном объеме. Поэтому тренер имеет возможность выбора, при условии, что во всех случаях *в практической работе должны быть представлены все базовые (в особенности «профилирующие») упражнения.*

Основной материал программы технической подготовки составляют упражнения, имеющие самостоятельную ценность и могущие использоваться в качестве соревновательных упражнений. Описаны только основные формы базовых упражнений на видах многоборья, включая их наиболее типичные (не второстепенные) усложнения. Ориентируясь на эти структурные формы, тренеру следует творчески дополнять программный материал, учитывая в том числе индивидуальные особенности и возможности учеников. Нужно также учитывать, что процесс освоения и, в особенности, *совершенствования наиболее сложных и трудных упражнений*, начатый в рамках обучения и тренировки в ДЮСШ, ДЮСШОР, может и часто должен продолжаться на этапе высшего спортивного мастерства, за пределами, обозначенными данной Программой.

Некоторую часть материала составляют упражнения только *учебно-тренировочного* (не соревновательного) характера, важные, однако, для специальной технической подготовки гимнастов и гимнасток. Эти упражнения должны использоваться при составлении учебно-тренировочных, базовых комбинаций, вводиться в состав контрольных упражнений при проверке технической готовности занимающихся, при тестировании на предмет отбора в следующую категорию учебной группы или для участия в соревнованиях.

Весь программный практический материал по технической подготовке

изложен ниже в развернутой табличной форме. Упражнения даются под *цифровой нотацией*, позволяющей обойтись без текстуальных повторений и пользоваться ссылками на аналогичные упражнения в разных видах подготовки, а также при сопоставлении программ СТП для гимнастов и гимнасток.

#### **4.4. Практический материал специальной технической подготовки Мужские группы**

### **1. Перекладина**

#### **1.1. Вис, набор маха и размахивания в висе**

1.1.1 Вис хватом сверху и снизу: закрытая осанка, активная оттяжка, контроль и самоконтроль «линии». В висе хв. снизу – свободные и надежные действия кистями.

1.1.2 Размахивания изгибами хватом сверху: активные действия руками в направлении, одновременном маху устойчивый ритм при 3 и более повторениях сильного маха назад.

1.1.3 Мах дугой из виса с размахиваний изгибами и силой; сгибая руки: подъем с маха дугой в положение не ниже горизонтального с полной оттяжкой до начала спада.

1.1.4 Боковые (на махе вперед) размахивания в висе хватом сверху, в лямках: способность наращивать мах выше горизонтали после первого активного броска вперед. Контроль рабочей осанки и активной оттяжки во всех фазах маха. Высокий мышечный тонус, работа с возможно более выпрямленным телом. Сформированные подготовленные действия на спаде перед броском. Осознанное управление ритмикой действий на спаде, при броске о последующей оттяжке.

1.1.5 То же на махе назад хватом снизу, в лямках: требования аналогичные 1.1.4, с учетом специфики маха назад. Особое внимание – броску ногами назад-вверх с одновременным нажимом кистями снизу вверх при закрытой осанке; подъем плеч при броске ногами – грубая ошибка.

1.1.6 Размахивание с бросковыми действиями на махах вперед и назад хватом сверху, в лямках: требования соответствующие 1.1.4-5. Слаженные действия при подготовке бросков на махах обоих направлений, четкий ритм. После 2-3 циклов размахиваний выход в положение, близкое к ст. на руках, с сохранением четкой осанки и оттяжки в крайних положениях махов вп. и наз. переход к большим оборотам назад.

1.1.7 То же, что 1.1.4-5, без лямок: технические требования аналогичные 1.1.4-5, см. так же 1.5.

#### **1.2. Упоры, отмахи из упоров, стойка (низкая, средняя, высокая перекладина)**

1.2.1 Упор и упор сзади хватом сверху и сн., на низкой пер., н.ж. брусьев р.в. Повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменной хвата: контроль осанки и мышечного тонуса. По мере освоения – ускорение поворотом, контроль точности дохватов без поправок кисти на опоре.

1.2.2 «Рабочий» упор хв. св. и серия малых отмахов назад с возвращением в упор: опора о гриф тазоб. Сгибом с прямыми руками за счет «проваливания» в плечах.

1.2.3 Из упора хв. сн. С темпа отмах в стойку и переворот вперед в вис: навык «подворота» вперед с полным выкручиванием локтей и выпрямлением рук, отмах в стойку без сваливания плечами вп.: полная активная оттяжка и линия с переводом головы на грудь в начале спада.

1.2.4 Из упора хв. сн. с темпа отмах с поворотом кругом в стойку хв. св. и спад назад в вис: отмах в соответствии с 1.2.4. Навык опережающегося (на подъеме, до начала спада) поворота. Точное смещение в сторону поворота без перекоса в спаде. Сохранение полной оттяжки и зауженного хвата, контроль осанки и «линий» во всех фазах упражнения.

1.2.5 Из упора хв. св. с темпа отмах с оберучном перехвате в хв. снизу или отмах с оберучным поворотом кругом через стойку: динамичный отмах с прямыми руками и полным освобождением кистей для поворота или перехвата с выходом в положение, близкое к стойке.

### **1.3. Висы согнувшись сзади в статике и на махах (низкая, средняя, высокая перекладина)**

1.3.1 Из вися хв. св. перемах согнувшись в висе согнувшись сзади и активное размахивание в нем: перемах из высокого положения таза выше уровня плечевой оси, с прямыми ногами. Формирование навыка самостоятельных, ритмически устойчивых размахиваний в висе согнувшись сзади с активными действиями типа «полумахов» дугой вп. и наз. и наращиванием амплитуды движения.

1.3.2 То же, что 1.3.1, и подъем назад в упор сзади: подъем назад (по заданию) в закрытое или открытое положение упора сзади (с темпом для отмаха их упора сзади).

1.3.3 То же что 1.3.1 и подъем вперед в соскок: быстрое движение через упор сзади без касания бедрами грифа.

1.3.4 Махом вперед из вися полумах дугой назад и подъем назад в упор сзади: бросковой мах вп. из вися с подъемом таза выше уровня грифа, темповое складывание в висе согнувшись и приход в упор сзади с темпом для отмаха «через голову».

1.3.5 То же, что 1.3.1, но в висе ноги врозь: владение устойчивым висом ноги вр. вне в статике и в движении, с минимальным силовым контролем положения таза. См. так же 1.3.1.

1.3.6 Махом вперед из вися перемах ноги вр. вне и подъем вперед в упор ноги

врозь вне: Выход в положение высокого упора ноги врозь вне без опускания ног на гриф; в конечном полож. подъема стопы не опускаются ниже уровня таза.

#### **1.4. Висы сзади, выкруты и полувкручивания**

1.4.1 Вис сзади хв. св. в статике и с размахиваниями изгибами: длительный вис с полным расслаблением плечевого пояса, голова приподнята, кисти на ширине плеч. Размахивания изгибами сокращенной амплитуды. Систематическая тренировка с приближением к линии простого оттянутого виса.

1.4.2 То же, что 1.4.1 и бросковые размахивания: освоение техники броскового маха вперед, включая замах движений – с отклонением от вертикали на 60 и более. Надежный хват.

1.4.3 То же, что 1.4.1 в висе сзади хв.сн. без вкручивания: то же, что 1.4.1.

1.4.4 Из виса сзади хв.сн. полувкручивание в плечах и размахивания: полностью выпрямленный вис, захват на ширине плеч или уже, голова приподнята, размахивания с элементами броска на м.вп. и наз. Сохранение надежного хвата на махе вп.

1.4.5 Из виса хв.св.мах дугой назад в висе сз. и подъем через упор сзади в висе сзади согнувшись: перемах согнувшись из виса после высокого помага. Мах дугой с подъемом плечевой оси не ниже уровня грифа, подъем с активным броском без явного притягивания руками и со спадом назад в вис сзади без касания грифа тазом и задней поверхностью ног.

1.4.6 Из упора сзади хв.св. «отмах через голову» в вис сзади и подъем м. вп. Через упор сзади в вис сзади согнувшись: при отмахе обязательный подъем тазом над уровнем опоры, ранее «сваливание» плечами назад - вниз - грубая ошибка; предельно, полная оттяжка до прихода в вертикальный вис, отсутствие обрыва в плечах. Подъем м. вп.- как 1.4.5.

1.4.7 Из висах хв. сн. «полумах», перемах согнувшись, подъем вп.в. вис сз.и м.н. подъем разгибом назад в упор сзади: перемах согн., как в 1.3.1 Полная оттяжка в висе сзади до опускания плечами ниже грифа.

1.4.8 То же, что 1.4.7, но с полувкручиванием и махом назад перехват в хв.св.: то же, что в 1.4.7. перехват на м.н. в положении не ниже уровня опоры.

1.4.9 Большим м. из виса хв.сн. подъем м.н. с перемахом согн. В упоре сз. И оборот вп.в вис сз. Или с полувкручиванием: перемах согн. Из положения не ниже 60 над опорой без потери темпа. Переход висе сз. или выкрут не ниже 45 над опорой. Полная оттяжка при спаде.

1.4.10 То же, что 1.4.9, с перемахом ноги вр. вне и «эндо» в стойку: требования к перемаху – как 1.4.9 окончание «Эндо» без сваливания вперед плечами.

#### **1.5. Хваты и перехваты**

1.5.1 Размахивание в висе хв.св. (с установкой на совершенствование хвата): амплитуда м.- не ниже горизонтали. Овладение приемами «глубокого» и

«неподвижного» хв. на м. вп. И перехвата с поворотом кисти вперед на м. назад. См. также 1.1.7.

1.5.2 То же хв.сн.: требования, аналогичные 1.5.1.

1.5.3 То же в разном хв. (св.сн., сн.св.):то же, что 1.5.1-2.

1.5.4 Размахивание в висе одна обратным хв.(левая, правая): Свободное владение обр.хв. Ширина хв.- не больше ширины плеч. Амплитуда махов – не ниже гориз.

1.5.5 Размахивание и перехваты в хв.сн. (на м.вп.), св. на м.н., той и другой поочередно: активные бросковые махи не ниже горизонтали, быстрая надежная перемена хвата без поправок кисти .

1.5.6 Размахивания и оберучные перехваты на м.вп. (в хв.сн.) и наз. (в хв. св.): боковые махи с подбрасыванием тела выше уровня опоры, владение техникой освобождения кисти в крайних точках маха вп. и наз. Сохранение полной структуры бросковых махов при дв. вперед.

1.5.7 То же, что 1.5.6, с перехв. в обр.хв. на м.вп. и хв.св. на м.н. то же, что 1.5.6.

1.5.8 Большим махом вп. из вися хв.св. перехват в хв.сн. и обратный: перехват в зоне подхода к ст. на руках с полным освобождением кистей.

1.5.9 М.н. из упора хв.св. перехват одной в хв. сн. и перехват вп. в висе(или б.оборот вп.)То же из хв.сн. с перехватом в хв.св.: владение техникой «глубокого» опережающего хвата, сохранение полноценной оттяжки при спаде.

1.5.10 Большой об. вперед хв.св.: то же, что 1.5.9.

1.5.11 Большой об наз. в раз хв. : то же, что 1.5.9-10.

## **1.6. Повороты в висах**

1.6.1 Из вися хв.св. махом вп. поворот пл. вперед в вис разным хв. и перех. Одной в хв.св.: Бросковый мах с точным смещением в сторону поворота, поворот на разгибание тела на подъеме, отсутствие перекосов, полная оттяжка тела в высшей точке маха.

1.6.2 Из вися разных хв. (св.сн.) м.вп. поворот плечом наз. в вис хв.св.: То же, что 1.6.1. Навык работы кистями при ограниченном зрительном контроле.

1.6.3 Из вися хв.св. оберучные повороты м. вп.(«санжировки»):полностью сформированный бросковый м.вп. ( без смещения в сторону поворота поворот вокруг руки как в 1.6.1 – грубая ошибка); акцентрированное движение при окончании броска с подбрасыванием тела и полным освобождением кистей от давления на опору; поворот на подъеме «винтообразным» движением от стоп к кистям; практическая одновременность опускание кистей и дохвата за опору; сохранение полуоткрытой осанки; подъем тела в первом повороте – не ниже горизонтали: полная оттяжка к моменту дохвата за гриф; способность с 2-3 повторений маха доводить его амплитуду до стойки на р. Способность циклически повторять большую серию махов, гибко варьировать время,

высоту, акцентировку бросков (ранний, нормальный, поздний)

1.6.4 То же, что 1.6.3, но м.н. из виса хв.сн. («обратные санжировки»): то же, что 1.6.3 включая бросковую основу маха), с учетом «слепой» работы кистями. Требования к мощности маха несколько ниже, чем для «санжировки» на махе вп.

1.6.5 Из виса хв.сн.м.н. поворот кругом с попеременным перехватом рук в вис разными хв. (сн./св.): выполнение без перекосов и расхлестов при последующем махе наз.навык выполнения поворота без значительного смещения в сторону или целиком без смещения со сменой положения кистей на грифе); сохранение оттяжки после поворота.

1.6.6 М.Н. из виса произвольным хв. поворот на 360° в виси («вертушка»): быстрый поворот с подлетом выше уровня опоры, дохват без перекосов, прямыми руками, полная оттяжка до прохождения опорной горизонтали.

### **1.7. Простые подъемы**

1.7.1 Из виса хв.св.мах дугой и подъем махом наз.: бросковым махом подъем всем телом до положения 45° над опорой со свободным опусканием в упор; закрытая осанка. Уверенный контроль хвата. Ранее низкое притягивание в упор- грубая ошибка.

1.7.2 То же из виса хв. сн. или с большого оборота вперед с перехватом в хв.св.: Полное освобождение кистей и подлет или перехвате, включая действия в зоне стойки на руках.

1.7.3 То же и перемах согнувшись в упор сзади или упор ноги вр.вне: Перемах движением сверху из высокого упора или стойки; перемах «подтягивания» ног снизу – грубая ошибку.

1.7.4 Из виса хв.св. подъем разгибом и отмах назад в упоре: приход в упор на тазобедренном сгибе без сгибания в локтях: переход к отмаху без потери темпа. То же из виса хв.сн. с отмахом в ст.на р.: владение техникой «подвахта» кистей при входе в упор, с полным «выключением» локтей, отсутствие силового дожима в стойку и сильного «сваливания» плечами вперед.

1.7.5 Из упора сзади (упора ноги вр.вне) спад назад в вис согнувшись ( вис сог.ноги врозь вне), полумах дугой с перемахом и подъем разгибом в упоре с последующим отмахом назад : высокий полумах дугой, другие требования – как в 1.7.3-4.

1.7.6 Из виса хв.св. подъем разгибом с перехватом в хв.снизу и отмах в ст. на р.: Исп. На базе 1.7.4. Владение навыком перехвата в фазе окончания быстрого разгиба (до перехода плечами опорной вертикали); перехват в положении «лежа» тазом, на грифе - ошибка.

1.7.7 С сильного маха (б.об назад) мах вп. И подъем «разгибом» прямым телом: подъем в упор прямым телом с отмахом (темповым «срывов») в ст.на р. без сильного «дожима».

1.7.8 Подъем переворотом наз. в упор упор ст.согнувшись, упор н. врозь вне: переворот на основе большого об.наз. с выходом в зону ст. на р. и контролируемым опусканием в упор, упор стоя, упор н. вр. вне. Ранее приближение к грифу из виса, открытая осанка – грубые ошибки.

### **1.8. Простые («малые») обороты**

1.8.1 Оборот назад «не касаясь» в упоре: навык исполнения нескольких оборотов подряд без опускания в упор с произвольным управлением высотой подъема тела над опорой и ритмом движения.

1.8.2 Из упора оборот наз. в ст. на р.: уверенное темповое исполнение после разных «входных» движений: с отмаха из упора, с низкого и высокого подъема, опусканием из стойки на руках ( после б.об наз.).

1.8.3 То же с перемахом в хв.сн. или обратный: темповый оборот с широкого замаха в упоре и с «подбрасыванием» в стойке на руках. Навык дифференцировок движения по направлению и времени «удара» ногами.

1.8.4 Из упора сзади (упора ноги врозь вне) оборот назад: навык темпового исполнения серии оборотов без касания тазом и бедрами грифа.

1.8.5 То же вперед из упора сзади и упора ноги врозь вне: то же, что в 1.8.6.

1.8.6 Из стойки хв.св. перемах ноги врозь вне (или перемах согнувшись) и оборот назад в ст. («штальдер» или его аналог: выполнение с неглубоким перемахом в форме серии из 2-3 повторений.

1.8.7 То же вперед «эндо» и аналог ноги вместе): тоже, что 1.8.8.

1.8.8 Обороты вп. и наз. в упоре стоя согнувшись в ст. на р.: навык поздней постановки стоп на гриф, быстрое вращение по обороту с темповым, несильным выходом в стойку.

### **1.9. Движения дугой**

1.9.1 Махи другой из виса простые: См. 1.1.3. Владение махами дугой с размахиваний изгибами, с подтягивания. Получение маха, достаточного для выполнения простого подъема махом наз.

1.9.2 Из виса хв.сн. мах дугой к стойке на руках и переворот веред в вис: выполнение со слабого помаха, быстрым подтягиванием, после прохождения плечами нижней вертикали руки прямые. Четкий контроль осанки, владение навыком перехода к подготов. действиям для броска назад.

1.9.3 Из виса хв. снизу «полумах» дугой и перемах согнувшись в вис согнувшись сзади или вис ноги врозь вне: владение высоким разгибом с подтягиванием сего тела к стойке на руках, перемах с прямыми ногами: ударное складывание после перемаха с возможностью мощного последующего разгибания; организованный ритм.

1.9.4 То же, что 1.9.3., но с перехватами: подчеркнуто акцентированное притормаживание ног после разгибания с полным освобождением кистей для перемаха.

1.9.5 Из виса, силой мах дугой с поворотом кругом: В фазе подъема руки прямые. Начальные формы – «плечом п.»; при подъеме к стойке поворот по типу «келлеровского».

1.9.6 Простые соски дугой из упора, из упора стоя согнувшись: Исп. На низкой, средней, высокой пер. с дифференцировкой движений по высоте ивращению в полете. Соскоки из упора стоя исп. В яму с поролоном (с установкой максим. вращения вперед).

1.9.7 Соскок дугой сгибаясь-разгибаясь: навык перестройки движения (с формы 1.9.6) с увеличением высоты полета и сокращением «крутки».

1.9.8 Мах дугой назад в висе сзади хв.св.: Исп. С высокого «полумаха» дугой с перемахом (1.9.3) Обязательная ударная подготовительная складка перед разгибанием. Бросок ногами при разгибании – не ниже 40 над. гориз. Полная активная оттяжка в плечах и таз.суст. в высшей точке подъема с ее сохранением при переходе в вис сзади.

1.9.9 «Полумах» дугой наз. с возвращением в вис согнувшись сз.: исп. на технической основе 1.9.8. Использование в форме неполного подъема вперед в упор сзади – грубая ошибка.

1.9.10 Из виса разным хв.мах дугой назад с поворотом кругом в вис хв.св.: исп. на тех основе 1.9.8. Начало поворота – при окончании подъема, полный поворот и оттяжка – в высшей точке подъема или незнач. позже.

## **1.10. Большие обороты**

1.10.1 Из виса хв.св., в лямках: набор маха, размахивание возрастающей амплитуды и большие об.наз.броском: Владение всеми элементами подготовки броска и собствен. броска на махе различной амплитуды. Четкий контроль осанки и оттяжки во всех фазах упр-я.

1.10.2 Б.обороты назад броском нормальные: Исп. Из оттянутой стойки до стойки, скорость умеренная, четкий контроль осанки.

1.10.3 Б.обороты назад броском умеренные и быстрые: Владение форсированным ускорением дв. в обороте. При высокой скорости прохождение стойки поздним броском, без оттяжки.

1.10.4 Б.обороты наз. броском с переменной скоростью: Навык управления скоростью оборота с форсированными ускорениями и замедлениями вплоть до быстрой остановки в стойке на руках.

1.10.5 Б. оборот назад с поворотом кругом («келлеровский»): четкий поворот на подъеме к стойке, узкий хв.четкая работа кистями при дохвате, контроль оттяжки и осанки: сохранение темпа вращения по обороту в стойке на руках.

1.10.6 Б. оборот наз. с поворотом 360° («вертушка»): навык позднего броска с отрывом от опоры и полным освобождением кистей.

1.10.7 Б.оборот назад на одной: уверенное исполнение нескольких об.на средней и повышенной скорости с сохранением плоскости дв. и возможностью

исп.подготовительных действий и броска в направлении основного маха.

1.10.8 То же с поворотом кругом по типу «келлеровского»: Исп.на основе 1.10.5. Владение навыком поворота разгибания в таз.суставе.

1.10.9 Б.оборот вперед «накатом»: Владение различными темпоритмическими вариантами об.: нормальным, разгонным быстрым, замедленным. Навык быстрого изменения темпоритма обор.

1.10.10 Б. оборот вперед «броском»: исп. Спадом из оттянутой ст. на руках с демонстрацией всех фаз подг.действий и затяжного «броска» с обязательной оттяжкой в плечах. Открытая осанка и рывковое дв. плечами вперед-грубые ошибки. Владение ускоренным и варьируемым по акцентам брос.обор.

1.10.11 Разгонный б.об.вп. «накатом»и переход на бросковое движ.м.н.: уверенное владение темпоритмом. движ., начиная с обгона стопами при подготовке броскового движения.

1.10.12 То же, что 1.10.11, с переменной темпоритма, времени и высоты броска: владение вариативными темпами броска для сальто вп. в соскок в вис, сальто через опору.

1.10.13 Б.оборот вп. с поворотом кругом «плеч.вперед»: исп. Поворота а подъеме с завершением в стойке, исп.с оборота «накатом» и «броском». Четкое смещение в сторону поворота, отсутствие перекосов.

1.10.14 Б.оборот вперед с оберучным поворотом кругом: Динамичный выход в стойку с освобождением костей, ранней темп поворота, отсутствие смещения тела в сторону, четкая взаимная смена положения кистей на грифе при дохвате. Из упора сзади об.вп. с выкрутом в вис обр.хв.и б. обороты вперед, б.об. с перехватом в хв.св.: см.1.4.8. выкрут с незначительной расстановкой кистей на опоре, закрытая осанка, владение быстрым и медленным темпами оборота.

1.10.15 Б.об.вп. накатом с перехватом одной, двумя в обр.хват и обратно; сохранение единой техники оборотов независимо от характера хвата.

1.10.16 Б.об.вп. одна или обе обр.хв.и об. С поворотом кругом «плечом назад» в хв.св.: Ранний темп поворота с окончанием в ст. на р.

1.10.17 Б.об. вперед на одной: навык сохранения ориентации движения, без произвольных разворотов.

### **1.11. Сальто назад**

1.11.1 Размахивания или «санжировки» и сальто: Амплитуда махом на опоре – выше горизонт. Полный цикл подготовительных движений на спаде («подводка»,«кипа», «расхлест»), высоко-далекий вылет или минимально прогнутым телом.

1.11.2 Большое об. наз. и сальто выпрямившись: исп.с 2-3 оборотов, уверенный высоко-далекий отход со стабильным местом приземления.

1.11.3 Профилирующее сальто: высоко-далекий отход, с временем полета не менее 1,15с., полет с прямым телом руки сведены нвад головой (ранее

опускание рук к тазу-грубая ошибка), навык вариативных изменений по типу «выше-ниже», «дальше-ближе», «перекрут-недокрут» и т.п.; уверенное исп. В разных соединениях, с оборотов на разной скорости, в состоянии утомления.

Сальто сгибаясь – разгибаясь: Исп. С быстрым оборотом, с четкой «складкой» в полете Уверенный навык гашения избыточной ск. Вращения без снижения мощности общего движения.

1.11.4 Профилирующее сальто с поворотом на 360: исп. На базе 1.11.3 Быстрый компактный поворот в высшей точке вылета (длительность полного «пируэта» не б. 0,3 с. Начиная до и после поворота люфт-пауз с «гладким» вращением «по сальто».

1.11.5 Профилирующее двойное сальто: исп. в полугруппировке, допускающей исполнение поворота. Закрепление навыка сальто с плотной группировкой – грубейшая ошибка. Др. условия – как 1.11.3. с некоторым увеличением требований к высоте, времени полета и «крутке».

1.11.6 Двойное сальто с поворотом на 360: Исп. На базе 1.11.6. требования к исп. Поворота см. в 1.11.5. Предпочтительный вариант - быстрое раскрывание для поворота с последующим возобновлением группировки.

1.11.7 Двойное сальто выпрямившись: имп. На базе 1.11.6. с необходимым форсажем основных параметров. Навык срочной коррекции дв. перед переходом в полет.

1.11.8 Сальто «тингер», «делчев»: Навык позднего вылета в зоне возможного дохвата; навык управления дв. по типу «выше-ниже», «дальше –ближе», дохват одновременно обеими р. с запасом по высоте положения плеч над опорой; ранняя оттяжка без обрывов в висе.

1.11.9 Сальто «ковач»: Исп. С разгонных об.с поздним броском вверх-вниз. Простой инерционный отход в полет без курбета – грубая ошибка. Владение элементами вариативной техники с изменением параметров перемещения и вращения.

## **1.12. Сальто вперед**

1.12.1 Бросковые сальто в яму с поролоном и маты: Исп.с размахиваний Четкий навык подготовки броска назад-перед, на отход с выпрямлением (выталкиванием) тела в сторону от снаряда. Осанка закрытая. Открытая осанка с притягиванием плеч к опоре-грубая ошибка. Сгибания тела в полете – незначительное Приземление с незначительным перекрутом (наклон пл.вперед.).

1.12.2 То же с поворотом кругом: Исп. На базе 1.12.1. поворот ранним темпом на разгибании, с высшей точкой вылета. Сальто ноги врозь в вис: Исп. С поздним броском и вылетом по тазу выше уровня опоры. Освоение сальто на базе рывкового движения плечами к опоре (по типу наката) –грубая ошибка. Дохват прямыми руками; ранняя контролируемая силой оттяжка-до

возможного обрыва в висте.

1.12.3 Сальто с прелетом через опору: Исп. На базе связки накат-бросок Навык организации позднего броска назад-вверх-вперед. Высоко далекий вылет вперед-вверх через гриф.

### **1.13. Соскоки и перелеты с контрвращением**

1.13.1 Соскоки м.вп. с размахиваний разной амплитуды: Навык мощных контрдействий с активной работой при разгибании тела и отталкивании руками «за голову». Навык отхода без «срывных» явлений варьирование действий и параметров движения в зависимости от силы исходного маха и программы полета.

1.13.2 Большие об. назад и соскок м.вп. «углом»: исп. На базе 1.13.1.Критерий качества соскока –высота вылета при минимально доступном сгибании тела в полете.

1.13.3 Перелет Ткачева ноги врозь: владение мощным подрывом с эффективным отталкиванием руками за головой. Перелет с неплотным сгибанием тела, дохват прямыми руками на раскрытии тела до прохождения тазом уровня пола, ранняя оттяжка на спаде. Возможность исполнения в связке с последующим б.об.

1.13.4 То же с прямым телом: исп. На базе 1.13.3.

1.13.5 Соскок дугой сальто вп. согнувшись: Точная мощная работа во всех фазах упражнения.

1.13.6 Соскок махом назад на махе нарастающей амплитуды: высоко-далекий вылет с неплотным сгибанием тела.

1.13.7 Соскок лётот: исп. бросковым махом нарастающей мощности с тенденцией к высокому вылету с замедленным вращением назад. Исп. В связке «накат-бросок»(1.10.11).Незначительное, но мощное сгибание тела при отходе «курбетом», перелет над грифом в прямом положении.

1.13.8 То же с поворотом на 360: Исп.на базе 1.13.7. Поворот на разгибании от «курбета», не позже прохождения тазом уровня опоры после перелета через опору.

## **2. Брусья**

### **2.1. Упор и размахивания в упоре**

2.1.1 Упор: высокое активное положение слегка закрытая осанка, правильное положение кисти на жерди, полностью выключенные, развернутые наружу локтевые суставы с сохранением надежной опоры как при активном так и пассивном «проваленном» положении в плечах.

2.1.2 Упор углом: точное положения ног, открытая осанка, плечи, отклоненные назад отсутствие «сутулости».

2.1.3 Упор высоким углом: полная «складка» в тазобедренных суставах, таз

приподнят и отведен вперед от линии рук.

2.1.4 Упор ноги врозь вне: активное положение с ногами и тазом, подтянутым вверх.

2.1.5 Размахивания в упоре с прогрессирующей амплитудой: Навык предельно широкого маха «от плеча» смещение плечевого пояса вслед за махом ногами; полное выпрямление тела в конце каждого маха особенно на м.вп. Амплитуда движения – с подъемом таза выше уровня плечевой оси. Ритмичность и равноценность махов обоих направлений. Владение надежным упором на базе

2.1.1. Владение рессорной функций плечевого пояса с подрасслаблением его мышц в том числе при максимальных махах и нагрузках на руки и пл. пояс.

2.1.6 Размахивания и м.н. стойка на руках (без фиксации стойки) выполняется многократно в подходе. Амплитуда махов – близкая к максимуму. Контролируются точность и свобода выхода в стойку (по возможности с фиксации без «дожиманий».

2.1.7 То же с подскоком на руках: полное освобождение рук перед выходом в стойку по типу «темпа» на сальто вп. Точное попадание в равновесную стойку после подскока.

## **2.2. Стойки на кистях силой и повороты в стойках**

2.2.1 Стойка поперек: навык уверенного выхода в стойку махом см.2.1.5-6 и силой 2.2.3-4, свободное балансирование, активная оттяжка и «линия» в стойке, отсутствие прогибания, полуоткрытая осанка, навык удержания стойки с раскрытыми кистями, навык вариативного равновесия (по желанию) с навалом вперед на кисти и с отведением проекции центра тяжести назад для начала схода.

2.2.2 Стойка продольно: Исп. На базе 2.2.1 Навык удержания стойки хватом сверху, снизу разным хватом на ближней и дальней жердях (на стоялках).

2.2.3 Силой согнувшись, сгибая руки стойка поперек: Быстрый выход в стойку единым темпом с четким выключением рук в локтях и одновременной фиксацией равновесия и правильной осанки см. 2.2.1. Сгибание рук в локтях не более, чем на 90°.

2.2.4 То же с прямыми руками («спигач»): Исп. Из упора углом и упора ноги врозь вне (2.1.2,2.1.4).Владение четким пофазным разделением подъема в стойку: подтягивание таза вверх с горизонтальными ногами – выделение таза вверх без разгибания в тазобедренных суставах – выделение ног вверх и фиксация стойки.

2.2.5 Силой прогнувшись, сгибая руки стойка поперек: Исп. На базе 2.2.3, темп умеренный. Равномерность движения, отсутствие маха в упоре. Одновременность выпрямления рук выхода в равновесное положение стойки. Отсутствие поправок кистей на жердях.

2.2.6 Повороты плечом вперед в хват сверху и назад в хват снизу в стойку продольно, стоять: сохранение осанки в процессе перехода и в стойке продольно, точная работа кистями без поправок.

2.2.7 Поворот кругом плечом вперед медленный: исп., как равновесное упражнение с остановками в стойке продольно.

2.2.8 Поворот кругом пл. вперед темповой («вальс»): исп. быстро, без переноса тяжести на продольную жердь .

2.2.9 То же, что 2.2.7.-8, плечом назад: см.2.2.7.-8.

### **2.3. Движения махом вперед из упора**

2.3.1 Из ст.на р. «сход» № в упор и мах вперед: исп. на базе (2.1.5.и 2.2.1) Форсированное начало спада без значительного наклона плеч вперед , мах прямым телом вперед с активным смещением плеч в одновременном направлении.

2.3.2 Поворот кругом в стойку на руках («оберучной»): Исп. С размахиваний и «исхода» на ст.на р. 2.3.1. Бросковая основа движения при миним. Стибании тела на махе, наличие подлета в повороте, полная оттяжка при повороте и в момент дохвата, точный приход в стойку без поправок кистями.

2.3.3 Поворот на 360° в стойку на руках («диомидовский»): исп. на высокой оттяжке, с освобождением опорной руки; мах точно в створе жердей. Без переноса тяжести на опорную руку, легкая поставка свободной кисти на жердь при сохранении оттяжки в стойке. Владение вариантом поворота в проход без остановки в стойке.

2.3.4 Сальто назад в стойку на руках: исп. на основе активного «схода» (см.2.3.1.). Выраженный подлет («отрыв») над жердями, широкое движение свободными руками, постановка строго прямыми руками с оттяжкой в плечах. Отсутствие видимого смещения по горизонтали точки дохвата относительного положения маха на опоре. Владение вариативным сальто «в стойку-в проход».

2.3.5 То же в соскок, выпрямившись: исп. на базе форсированного «схода»

2.3.1. Вылет с прямым телом, смещение в сторону не больше, чем на расстояние вытянутой руки. Отсутствие видимого смещения по горизонтали относительно исх. полож. на жердях. Приземление без дохвата за жердь.

2.3.6 Двойное сальто назад в группировке: Исп. На базе 2.3.5. вращение в полугруппировке с раскрытием не позже прохождения тазом уровня жердей. Доскок без дохват.

### **2.4. Движения махом назад из упора**

2.4.1 Поворот кругом через и в стойку переходом: исп. на базе 2.4.6 и 2.2.6 Точное движение в створе жердей без перекосов, навык варьирования скорости движения через ст., включая движение в проход остановку в стойке после поворота.

2.4.2 Темповой поворот через и в стойку («заножка»): навык динамичного маха с подлетом и практически одновременным отпускаянием и постановкой рук на жерди. Владение вариативным дв. «заножкой» в проход и с остановкой в ст. на руках.

2.4.3 Поворот в упоре: акцентрированный мах со смещением плеч назад и подъемом прямым телом выше горизонта. Завершение полного поворота с постановкой одноименной кисти н опору раньше, чем стопы пройдут уровень жердей.

2.4.4 Сальто вперед в соскок: высокий вылет с переходом в полет не позже прохождения телом положения порядка 45 над горизонталью (сильное свалачивание плеч вперед и опускаяние рук в стойке на р.- грубая ошибка) вращение в полете без плотного сгибания тела. Отсутствие видимого смещения вперед в полете, смещение в сторону не более, чем на длину вытянутой руки.

2.4.5 Сальто вперед в упор: Исп. На базе 2.4.4. Низкое сальто кувырком – грубая ошибка. Наличие быстрой оттяжки вперед сразу после постановки рук и полноценного, без потери темпа, маха назад в упоре.

2.4.6 Перемах н.вр. в упор углом: исп. как слитное соединение акцентрированного маха назад и контртемпа с перемахом вперед с подлетом над жердями. Раздельное исполнение по типу мах назад- пауза-перемах- ошибка. Четкая установка в упоре углом с отведенными назад плечами

## **2.5. Движения из упора на руках**

2.5.1 Подъем разгибом в упор: Высокое исх.положение типа стойки на лопатках, темповое сгибание и высокое разгибание с выходом в положение высокого замаха для маха наз.

2.5.2 То же в упор углом и высоким углом: навык выполнения подъема с резким торможением и возвратным движением ног с разгибанием в таз. суставе.

2.5.3 Мах дугой: высокое затяжное движение с пододвиганием плеч к кистям и изготвкой к бросковому маху назад в упоре на руках.

2.5.4 Размахивание: Навык и физическое качества, позволяющие многократно выполнять махи обоих направлений с высоким положением плечевого пояса, умеренным сгибанием рук в локтях с подбрасыванием плеч в конце каждого маха вперед и назад. Владение мощной рессорной работой в плечах с умеренным проваливанием пл. пояса при максимальных нагрузках. Навык бросковых действий в обоих направлениях маха.

2.5.5 Ототвиг из высокого упора и стойки на р.: исп. с минимальным сгибанием рук в локтях и на высокой скорости. Предварительное силовое опускаяние в низкую ст. на согн. р. и подъезд плечами со смещением кистей вперед после прихода в упор на руках – грубые ошибки. Владение навыком ударно-упругого

взаимодействия с жердями после прихода плечами на опору. Владение подготовительными действиями для броска ногами.

2.5.6 Подъем м.вп. в упор: навык выполнения с маха разной силы, с отодвига см.2.5.5. Выход в упор со смещением плеч вперед и подъемом таза выше уровня плеч при полной оттяжке и полноценной подготовке маха назад в упоре.

2.5.7 То же с поворотом кругом: исп. на базе 2.5.6.с практически прямым телом. Поворот вып. на основе техники оберучного (2.3.2). Полное завершение поворота не ниже 35-40 на гориз.

2.5.8 Кувырок назад в ст.на р.: исп. отодвигом из высокого упора или стойки на руках. (2.5.5) в темпе полного слитного оборота. Владение навыком упругого отталкивания от жердей плечами с подлетом вверх. Выход в стойку без видимого силового дожима или с прямыми р. Владение вариантами с остановкой в стойке и с быстрым проходом через ст.

2.5.9 Подъем м. наз. в ст. на р.: исп. исключительно свободным бросковым дв. с подготовлен. Кипой в упоре на р. без видимого силового дожима и потери темпа. Рывковое дв. плечами вперед при переходе в упор-ошибка.

2.5.10 Подъем м.н. с поворотом кругом: маховая основа- как в 2.5.9, техника поворота – как в 2.4.3.

2.5.11 Подъем м.н. с перемахом н.вр. в упорна сог. И прямых руках: исп. Подъема на бросковой основе 2.5.9. Выполнение упр. С паузой между подъемом и переходом – грубая ошибка.

2.5.12 Подъем м.н. и сальто вп. в упор («хонма»): Исп. На базе мощного броскавого подъема 2.5.9 и сальто вп. и сальто вп. в упор 2.4.5.

## **2.6. Движение из вися согнувшись**

2.6.1 Размахивания в вися согнувшись: Навык активного размахивания за счет темпов с полуразгибаниями на махах вп. наз. и активных действий руками; способность самостоятельного поддержания махов в виде длинной серии дв. с подъемом таза до уровней жерди.

2.6.2 Подъем разгибом: исп. со спада назад из упора и и з вися углом. Владение высоким дв. с выходом в упор в положение с гориз. Положен. Туловища (по пр. теле или складке); при использовании складки – быстрое полное выпрямление тела для маха назад.

2.6.3 Мах дугой назад в упор на руках, стойку на плечах: выход подлуктом, без сильного прогибания тела, с опережающим дохватом руками на ж. Приход на плечи с поздним дохватом – ошибка.

2.6.4 Ординарный спад из упора в вис согн.: исп. махом средней силы Ранее сгибание тела при переходе в вис – ошибка.

2.6.5 «Ранний» спад из упора в вис согн.: исп. с наскока в уп. без маха вп. или малым махом назад из упора . Форсированное движение с предельной поздней «складкой и немедленным мощным разгибанием.

2.6.6 «Поздний» спад из упора в вис согнув.: исп. с высокого маха вперед в упоре таз выше плечевого пояса с минимальным сгиб. Тела (через ст.на лопатках и поздним, акцентрированным сгиб. В висе согнув. Начало дв. с ранним фиксированным положением высокого угла грубая ошибка.

2.6.7 Оборот назад под жердями в упор со спада или наскока из виса стоя.: Исп. На базе раннего спада 2.6.5, на прямые руки. В момент постановки кистей на ж. положение тела не ниже 30 над гориз.

2.6.8 Подъем дугой в упор на руках: Исп. С раннего 2.6.5. или позднего 2.6.6 спада в положение высокого упора на р. с минимум согнутым телом. Ранняя, опережающая постановка кистей на ж., темповое пододвигание плеч к кистям для мощного маха назад в упоре на руках.

2.6.9 Подъем дугой в упор: исп. ранним спадом с выходом в уп с прямым положением тела, таз выше плечевой оси; руки в момент постановки н ж. близки к верт. Положению. «Сваливание» плеч назад при дохвате – грубая ошибка. При исп. Подъема в складку таз в момент дохвата не ниже уровня плечевой оси.

## **2.7. Движения большим махом**

2.7.1 Отмахом назад из упора спад в вис и мах вперед: широкое дв. с полной оттяжкой, владение надежным хватом при переходе из упора в вис.

2.7.2 Большой оборот назад в ст. на р.: исп. с полной разгрузкой кистей и подлетом над жердями перед приходом в ст. на р.

2.7.3 Подъем м. вперед: исп. в форме подлета, приход в упор на прямые руки.

2.7.4 Двойное сальто назад в упор на руках: опережающая постановка кистей с отодвигом в упор на р. Приход в упор на плечи с поздним захватом ж. – ошибка.

## **3. Кольца**

### **3.1. Вис и размахивания в висе**

3.1.1 Вис: строгая активная оттяжка с прямой линии тела, правильное положение кистей с кольцами (большими пальцами друг к другу).

3.1.2 Размахивания в висе: исп. на четко выраженной бросковой основе; активное отведение колец в направлении, противоположном маху с возможно более полным выпрямлением тела в высшей точке подъема: незначительное разведение колец в конце каждого маха с сохранением правильной ориентации колец во фронтальной плоскости 3.1.1 способность не более, чем за 2-3 повторения маха вперед достигать максимальной амплитуды дв. с подъемом тела (по тазу) не ниже опоры.

### **3.2. Упор и махи в упоре**

3.2.1 Рабочий упор: уверенное удержание упора в положении с пронированными кистями (кольца повернуты внутрь и прижаты к бедрам) и с

кистями-кольцами, развернутыми параллельно.

3.2.2 Упор углом: сильное удержание упора 3-5с., отсутствие сутулой осанки, удержание колец с разворотом наружу, точное положение ног, приподнятая голова см.так же 2.1.2.

3.2.3 Размахивание в упоре: навык активного исполнения достаточно широкого маха всем телом с мощной работой рук и подъемом тела не ниже уровня горизонтали; равноценность и ритмичность махов обоих направлений.

3.2.4 М.наз. стойка на р. и спад из стойки в упор: владение максимально свободным с максимальным «дожимом» выходом в стойку владение динамичным спадом из ст.в упор с минимальным дв. плечами вперед и широким махом вперед в упоре.

3.2.5 М.вп.вис и мах назад в висе («отодвиг вперед»):Исп. На базе 3.2.4. Позднее, но быстрое полное отведение рук с кольцами назад без «проваливания» плеч и сильного сгибания тела, при дв. через высокий угол» полное раннее выпрямление тела еще в упоре сзади. М. наз. в висе – на базе 3.1.2.

3.2.6 М. наз. вис и мах вперед в висе («отодвиг назад»): М.наз в упоре не ниже 45° над гориз. Позднее быстрое выведение рук вперед с минимальным выраженным круговым дв. и без потери опоры на кольца; сохранение выпрямленного или закрытого положения тела в начале спада, переход в вис без обрыва и потери силы маха.

### **3.3. Силовые и темповые подъемы в стойку**

3.3.1 Стойка силой, сгибая руки, согнувшись: исп. по типу 2.2.3 динамическое равномерное движение вверх с одномоментным выпрямлением рук в локтях и плечах, ног – в таз. суст., а так же с разворотом кистей с кольцами в положении наилучшего равновесия; отсутствие опоры предплечьями о тросы; устойчивость баланса, отсутствие заметных колебаний; свободная фиксация ст. в течение 5 с и более Владение навыком вязкого подраствления мышц рук и плечевого пояса с гашением паразитных колебаний и тремора.

3.3.2 То же с прямыми руками («спигач»): исп. по схеме 2.2.4.

3.3.3 Стойка силой, сгибая руки, погнувшись: исп. по схеме 2.2.5. Работа кистями с кольцами: в уп. Улом кисти слегка супинированы, при переходе в верт. Упор кисти развернуты б. пальцами наружу, после подъема тела на 45 над гор. Кисти слегка пронированы, в финальной фазе выхода в ст.- супинация кистей с кольцами до нормы (2.3.1.)

3.3.4 Фиксированная стойка в темповых соединениях: владение четкой остановкой в ст.после маха наз. из упора, подъема м.н. переворота назад в ст. Владение быстрой, одномоментной фикс. Равновесного положения в ст. по необходимости – быстрое гашение возникших колебаний.

### **3.4. Выкруты, перевороты, большие обороты махом вперед**

3.4.1 Из виса согнувшись выкрут в вис: энергичное темповое исп. выкрута с подгот. сгибанием из высокого виса согн. Широкое круговое дв. руками с фиксацией высокого положения в начале спада в вис; подъем тела до начала спада по пл.оси – выше опоры, стопы выше головы, осанка закрытая. Далее свободный спад с подготовкой к броску ногами вперед.

3.4.2 Высокий выкрут: исп. м. вп из виса. Полное выпрямление тела в высшей точке подъема, в положении вниз головой в створе колец с подъемом плеч выше уровня опоры: руки, туловище, ноги в этот момент – в одной плоскости: разведение рук в стороны – более, чем на  $45^\circ$  от параллельного положения. Далее – сведение рук без потери высоты положения, закрытая осанка и свободный спад с подготовкой броска на м.вп.

3.4.3 Из виса согнувшись выкрут назад и серия высоких выкрутов : исп. на базе 3.4.1-2 с наращиванием амплитуды дв. от выкрута к выкруту. Исп. не менее 2-3 высоких выкрутов.

3.4.4 С размахиваний переворот назад в стойку на р.: исп. с высокого выкрута, с прямыми р. в остановку и в «проход».

3.4.5 Из ст. на р. спад назад в вис: свободный, без силового содержания спад с незначительным разведением рук в стороны; удержание прямого положения тела ( с допуст. подготовит. сгибом и прогибанием перед нижней вертикалью); отсутствие гасящего мах «обрыва» в висе. Возможность исп. после спада полноценного маха вп. с подъемом тела в целом выше опорной горизонтали.3.1.2. Владение навыком компенсации остаточного кача в начале спада.

3.4.6 Б. оборот: Исп. на базе 3.4.4-5. Владение одиночными и серийными оборотами с подстроечными действиями при возникновении сбоев, кача и с четкой остановкой в ст. в конце серии.

3.4.7 Высокие выкруты и серия б. оборотов: исп. из ст. на р. Сохранение риста дв. точное прохождение стойки. Навык компенсирующих действий при возникновении кача.

### **3.5. Выкруты, подъемы, большие обороты махом назад**

3.5.1 М. наз. из виса выкрут вп. в вис прогнувшись: исп. на базе 3.1.2. Ранее выкручивание с низко расположенными плечами – ошибка. Завершение выкрута - с мягким силовым опусканием в вис прогнувшись.

3.5.2 Высокий выкрут вперед: Исп.на базе 3.1.2. при макс. Амплитуде маха. Четкая работа кистями при их пронации и выкручивании без потери давления на опору и высоты положения. В высшей точке дв. одновременное прохождение плоскости колец руками, туловищем и ногами в положении высокой стойки « в кресте» плеч. пояс выше уровня колец; опережающий нырок плечами вп.в этой фазе – ошибка; изготовка кистей с их активным макс. Отведением назад в исх. Положении для м. наз. – до прохождения тазом уровня

колец; минимальное сгибание тела в начале спада в вис.

3.5.3 Серия высоких выкрутов: см.3.4.3.

3.5.4 Подъем м. назад в упор и ст. на р.: исп. а базе 3.1.2. при максимальной амплитуде маха. Владение навыком полувкручивания вперед с относительно низким положением плеч при одновременном высоком м.ногами Активная круговая работа прямыми руками при отсутствии явной силовой работы. Выход в положение упора не ниже 45°-60° над гориз. Или в стойку. Положение тела в высшей точке подъема – прямое.

3.5.5 Из ст. на р. переворот вп. в вис и мах назад: быстрое начало спада с четкой работой кистями при переходе в висовое положение; сохранение постоянной активной опоры и отсутствие «подергивания» колец при переходе в висовое положение, прямое положение тела с максимальное отведением колец за голову. Свободное движение к вису без обрывов у нижней вертикали и потери силы маха.

3.5.6 Большой оборот: Исп. на базе 3.5.4-5.

3.5.7 Высокий выкрут вп. и серия б.об: Исп. на базе 3.5.3 и 3.5.6 см. также 3.4.7.

3.5.8 Переворот вперед в упор («хонма»):Исп. на базе 3.5.2. с максимальным подъемом в створ колец. Работа прямыми руками с непрерывной опорой о кольца и давлением вн. Завершение подъема с оттяжкой вперед при готовности выполнить эффективный мах в ст. на руках.

### **3.6. Сальто назад**

3.6.1 Сальто «прогнувшись»: исп. с размахиваний и высокого выкрута3.4.3.с ранним мощным «подрывом», долгая тяга руками вдоль тросов и поздний ( в пол. Вниз головой) переход в полет – ошибка. Вращение в полете с прямым телом и руками, приподнятыми вверх» быстрое опускание рук к тазу – грубая ошибка.

3.6.2 Профилирующее сальто выпрямившись: То же 3.6.1. при условии выполнения в комбинации с соблюдением параметрических требований.

3.6.3 Сальто с поворотом на 360 – Исп. на базе 3.6.2. Опускание рук – строго одновременное, опора об одно кольцо для начала поворота – грубейшая ошибка. Поворот быстрым компактным дв. после перехода в полет с окончанием не позже прохождения телом горизонтального положения лицом вниз.

3.6.4 Двойное сальто: исп. на базе 3.6.2 в полугруппировке, в возможно более раскрытом положении.

3.6.5 То же с поворотом на 360: Исп. на базе 3.6.2.-3 Возможно более темповое исп. Поворота с частичным раскрытием группир. Завершение поворота как в 3.6.2.

### **3.7. Сальто вперед**

3.7.1 Сальто согнувшись: исп. на базе высокого выкрута вп. и подъемов м.н. 3.5.2,3.5.4. характерной для них техники полувкручивания. Отход в полет с незначительным сгибанием в таз. суст. Приземление – в плоскости подвеса колец.

3.7.2 То же с поворотом кругом: поворот на разгибании тела с полным завершением не позднее прохождения тазом уровня колец.

3.7.3 То же с поворотом на  $360^{\circ}$ - $540^{\circ}$ : исп. на базе 3.7.2. При отходе легкое сг. в таз суст. С началом поворота от разгибания после окончания поворота тело выпрямленное.

3.7.4 Двойное сальто в группировке: исп. на базе 3.7.1. при общей увеличенной мощности дв. Вращение в полураскрытом положении.

### **3.8. Обороты в упоре**

3.8.1 Оборот назад из упора силой- темпом: исп. махом вп.из уп. 3.2.4. с силовым контролем. При переходе в висовое пол. Сохранение при согн. руках колец у таза; спад с выпрямлением рук в локтях – ошибка. Окончание с выходом на прямые руки в упор с телом, расположенным выше горизонт. Вариант – оборот в стойку на р.

3.8.2 То же вперед : требов. аналогичное 3.8.1. Выход в упор по типу подъема силой – ошибка.

3.8.3 Оборот назад быстрым махом: исп. спадом из ст. на р. или с подъема м.н. Техника – помодели броска назад не касаясь на перекладине (1.8.1-2).

3.8.4 Оборот назад через упор в вис согнувшись («вертушка»): быстрое вращение на опоре с темповым разворотом колец; сохранение постоянной опоры о кольцах без «подергивания» тросов.

### **3.9. Вспомогательные маховые элементы**

3.9.1 Мах дугой в вис: высокий мах с подтягиванием вверх с полным выпрямлением рук и тело до прохождения телом гориз. положения в висе. Полное, раннее отведение рук «за голову» с сохранением опоры о кольца. Получение маха, достаточного для выполнения высокого выкрута вп. или подъема м.наз.

3.9.2 Подъем разгибом в упор, упор углом: выход на прямые руки в оттянутом положении, достаточном для вып. маха назад в стойку. При подъеме в угол – одномоментная остановка ног в гор. полож., без подстроечного их опускания в кон. положение.

3.9.3 Подъем назад в упор в стойку: исп. из статич.виса согн. Приход в упор на прямых руках (без «дожима»), тело в кон. полож. выше горизонт., прямое.

3.9.4 Подъем махом вперед с маха разной силы: исп. с размахиваний и спадом назад из упора и стойки на р. Выход в упр с круговым дв. руками назад-вниз, «за голову». Окончание подъема с замахом вперед при минимальном сг. тела. Владение вариативными «контрдействиями» в зависимости от изменения

исходной силы маха вп. в висе.

### **3.10. Силовые упражнения**

3.10.1 Из виса- вис прогнувшись: исп. прямыми руками, ровным темпом. Тело прямое или слегка прогнутое.

3.10.2 Горизонтальный вис спереди: строго гор. положение выпрямленным телом без наклона головы вперед или назад. Удержание не менее 3 с. Способность быстрой фиксации гор. Пол. С маха вп., быстрого опускания.

3.10.3 Вкручивание вперед и силой вис прогнувшись: исп. по схеме 3.10.1.

3.10.4 Горизонтальный вис сзади и силой вис прогнувшись: исп. с прямым или слегка прогнутым телом. Фиксация 5 с и 6 с.

3.10.5 Горизонтальный упор на прямых р., упор руки в стороны («самолет»): удержание с пр. телом не менее 5 с. Опора туловища о руки – грубая ошибка.

3.10.6 Из упора углом прогнувшись с руками ст.на р.: равномерный темп, отсутствие паузы или изменения темпа при прохождении вертикального упора. Неширокое разведение рук.

3.10.7 Из ст. на р. опускание через гориз. упор в гориз. Вис сзади или вис прогнувшись : сохранение ровного темпа дв. и обрыва и точное попадание с приходом в конеч. пол.

3.10.8 То же через стойку руки в стороны: требования, как 3.10.6.

3.10.9 Упор руки в стороны, «крест»: расположение всех зв. В одной вертикальной плоскости без отведения рук назад, сгибания прогибания тела прямое положение головы, точно гориз. положен. При переразгибе в локтевых суставах - гор. Положение предплечий, расположение локтевой впадины книзу (а не вперед). Активное («упорное», а не висовое) положение, допускающее возможность «дожима» в упор. Способность фиксации «креста» (не менее 5 с.) после маховых подъемов, быстрого опусканий и т.п.

3.10.10 Стойка на р. руки в стороны («обратный крест»): исп. опускание из ст. на р. Фиксация в полож. с руками не менее, чем на 30 от гориз. прогибание тела и выведение плеч вперед – минимальное. Отсутствие тремора и движений кольцами в передне-заднем направлении.

## **4. Конь-махи**

### **4.1. Упоры и плоские махи**

4.1.1 Статические упоры, упор сзади, упор ноги врозь на каждую ногу и их перемены прямыми перемахами: исп. В руках, на коне без ручек. Контроль высокой посадки, осанка закрытая.

4.1.2 Упоры (4.1.1) в ручках, т.и р., теле круглом «грибке» с переменами позиции (движением право-влево) «рукохождением»: основные требования те же, что 4.1.1. В положениях «ручка-тело» владение техникой «выравнивания» положения за счет действий в плеч. поясе.

4.1.3 Размахивание в упорах продольно (спереди, сзади, ноги врозь на каждую ногу) без перемахов: исп. в ручках, на коне без ручек и др. Владение базовыми размахиваниями с маятникообразн. движением всего тела, техникой отталкивания рукой, одноименной маху с освобождением кисти и передачей тяжести на разноим. руку и синхронным махом «ведущей» ногой. Значительное отставания «ведомой» ноги о «ведущей» – грубая ошибка.

4.1.4 Размахивания с одноименными перемахами ординарные (из упора правой вправо в упор ноги вр. – мах влево – п. правой вправо в упор – п. левой влево и т.д.: то же, что 4.1.3, но с максимальной амплитудой; колено «ведущей» ноги в высшей точке дв. – на уровне пл. пояса.

4.1.5 Круги одной одноименные из упора (правой вправо, левой влево): то же, что 4.1.4. «Ведомая» нога при перемахе назад подтягивается высоко вверх к «ведущей».

4.1.6 То же из упора сзади: см.4.1.5.

4.1.7 Круги одноименные из упора (правой влево, левой вправо): тоже, что 4.1.5.-6. Особо акцентрированный взмах «ведущей» ногой, пропускающей под собой ведомую ногу, выполняющую номинальный круг.

4.1.8 То же из упора сзади (правой влево, левой вправо): тоже, что 4.1.7

4.1.9 Размахивание с разноименными перемахами (из упора перпр. вл.вперед – лев. впр. вперед в упор сзади – пер пр.вл. – пер.лев. вправо в упор и т.д.) – тоже, что 4.1.3-8.

4.1.10 Прямые сокращения в обе стороны: то же, что 4.1.3-9 Навык исполнения длинной серии скрещений с установившимся ритмом.

4.1.11 Обратные скрещения в обе стороны: то же, что 4.1.10.

4.1.12 Прямое скрещение с перескоком из ручек на т. и р.: навык динамического смещения в сторону с полным освобождением от опоры. Сохранение ритма дв. при переходе к последующему элементу связки.

4.1.13 Прямое скрещение с поворотом: сохранение темпа связок.

## **4.2. Круги продольно и универсальный круг**

4.2.1 Круги на круглом «грибке»: первичный навык серийных кругов. Владение высокой посадкой. Устойчивым ритмом дв., навыком корректирующего «подворота» тазом внутрь при перемахе назад, умением удерживать исходную ориентацию в упоре на снаряде без «дрейфа» вокруг «грибка».

4.2.2 Круги продольно в ручках ординарные: навык работы практически с прямым телом, высокой посадкой, на широкой амплитуде, в быстром темпе, с устойчивым ритмом. Оттяжка равноценная в упоре и уп. сзади. Траектория стоп без существенного опускания после перемахов над телом коня. Ранняя бесшумная постановка кисти «под бедро» Навык исполнения кругов с изменением темпа (замедленное – ускоренное). Навык исп. серии е менее 10

кругов наскоком в упор и из упора сзади.

4.2.3 Круги продольно на т. и р. (правой и левой рукой): исп. на базе 4.2.2 с дополнительным выпрямлением посадки при разновысокой опоре.

4.2.4 Круги на ручке (левой правой): исп. на базе 4.2.2 особо высокая посадка с четким расположением кистей на ручке.

4.2.5 Круги на теле (ручка справа, слева) и седле.: исп. на базе 4.2.2-3  
Круги «деласал-томас» на разных частях коня: осн. Требования, как в 4.2.2.  
Движение таза в упоре не ниже уровня плечевого пояса.

4.2.6 Круги с сомкнутыми ногами и круги «деласал-томас» на полу (профилирующие формы кругов): навык выполнения длинной серии кругов с сохранением темпа и максимальной амплитуды движения.

### **4.3. Круги поперек**

4.3.1 Круги на теле лицом и на ближней ручке: исп. на базе профилирующего круга (4.2.2, 4.2.7). Допустимо незначительное опускание ног в упоре с соответственно низким прохождением ног над ручкой в упоре сзади. Сильное опускание ног в упоре, удлинение траектории стоп по продольной оси коня и отклонение от точно фронтального положения в упоре (обычно с размахом вправо при кругах против часовой стрелки) – ошибки.

4.3.2 То же лицом наружу и на дальней ручке: Требования аналогичные 4.3.1. с соответствующим изменением ориентировки.

4.3.3 Круги поперек «деласал-томас» на разных опорах: исп. на базе 4.2.7., 4.3.1.-2.

### **4.4. Круги продольно с переходами и противходами**

4.4.1 Круги на коне без ручек со смещением вправо-влево: навык энергичного смещения по продольной оси коня с возможно меньшим количеством «шагов» руками.

4.4.2 Прямой переход по всем зонам коня: исп. на базе 4.2.2-3. Навык работа вплотную к ручке перед подъемом на нее, отсутствие аритмии при изменении зоны опоры, резких «спадов» при сходе с ручки.

4.4.3 То же «прыжком»: сохранение ровного темпа при переходах, сохранение постоянной высокой посадки; выраженная поочередная смена кистей после «прыжка»-ошибка.

4.4.4 Прямой переход «мимо ручек»: исп. на базе 4.2.2., 4.4.1.

4.4.5 Обратный переход по зонам коня («противоход»): исп. на базе 4.2.2-3,  
4.4.2. Подчеркнуто расширенная амплитуда движений, четкая работа кистями в упорах сзади.

4.4.6 Прямой и обратный переходы кругами «деласал-томас»: исп. на базе 4.2.6-7, 4.4.2-5.

### **4.5. Круги поперек с проходами вперед и назад**

4.5.1 Проход вперед по всем зонам коня: исп. на базе 4.2.7, 4.3.1.-2.

4.5.2 То же назад: см.4.5.1.

Приходы вперед и назад кругами «деласал-томас»: исп.на базе 4.2.6-7, 4.5.1-2.

#### **4.6. Круги с одноименными поворотами («стойкли»)**

4.6.1 Из упора на теле и ручке «вход» с поворотом кругом «плечом вперед» в упор сзади на ручках и круги (вход прямым стойкли): широкое круговое движение с минимально согнутым телом; опора о свободную опорную руку без ее касания тазом; сохранение единого темпа в ходе всего соединения.

4.6.2 С кругов в ручках «выход» с поворотом кругом «плечом вперед» в упор сзади и круги на т. и р. («выход прямым стойкли»): То же, что 4.6.1.

4.6.3 «Вход-выход» и «выход-вход» в форме соединений «стойкли» 4.6.1-2.: То же, что 4.6.1-2

4.6.4 С кругов в ручках «выход» с поворотом кругом «плечом назад» в упор и круги на т. и р. («выход обратным стойкли»): То же, что 4.6.1-3

4.6.5 С кругов на т. и р. «вход» с поворотом кругом «плечом назад» в упор и круги на ручках («вход обратным стойкли»): То же, что 4.6.1-4

4.6.6 «Выход-вход» и «вход-выход» в форме соединений «обратных стойкли» 4.6.4. и 5: То же, что 4.6.1-5

4.6.7 С кругов в ручках из упора сзади «выход плечом назад» в упор на ручку поперек и «вход плечом вперед» в ручки («чешский»): То же, что 4.6.1-6

4.6.8 С кругов на козле, «грибке» из упора сзади последовательные многократные повороты «плечом назад» в упор и «плечом вперед» в упор сзади (типа «шагинян») : То же, что 4.6.1-7, с сохранением широкой амплитуды махов как в профилирующих кругах двумя (4.2.2, 4.2.7). Угол поворота не фиксирован.

4.6.9 То же на теле с поворотами на 90гр («шагинян»): То же, что 4.6.8. Силовое исполнение перемаха через ручки в упоре на теле лицом наружу и значительное опускание ног после этого перемаха – грубая ошибка. Сохранение единого темпоритма махов во всех фазах соединения.

4.6.10 «Чешский» на ручке (по типу 4.6.7): То же, что 4.6.7

4.6.11 Прямые и обратные «стойкли» в форме «деласал-томас»: Исп. на базе 4.2.6, 4.6.3, 4.6.6-7, 4.6.9-10

#### **4.7. Круги прогнувшись**

4.7.1 С кругов в ручках круг прогнувшись с поворотом на 360гр: Начало и окончание круга исп. на базе «чешского» (4.6.7). Высокий равномерный темп дв. во всех фазах упражнения со способностью переходить к другим упражнениям без промежуточных кругов двумя в ручках, владение навыкомподдержания кругового движения при переходе по ручкам. Преобладание силовой работы над инерционным движением – ошибка.

4.7.2 Круги прогнувшись на теле («вертолет»), то же на полу: Исп. на базе 4.7.1.

4.7.3 Круг (круги) прогнувшись с «выходами» и «входами» плечом вперед и назад на разных частях коня и одной р.: Исп. на базе 4.7.1-2, 4.6.9.

#### **4.8. Круги с разноименными поворотами («винты»)**

4.8.1 На козле, «грибке» круги двумя с элементами поворота винтом на 90гр и промежуточными кругами из упора и упора сзади: Круговая основа – на базе профилирующего круга двумя (4.2.2). Особо четкая работа в упорах сзади с ранней постановкой рук. Тело практически прямое, с работой «от плеча». Устойчивая приподнятая траектория стоп, максимально приближенная к правильному кругу. Способность выполнять в одном подходе не менее одного полного цикла поворотов с суммарным поворотом 360гр.

4.8.2 То же на теле с промежуточными кругами: То же, что 4.8.1. Минимальная разница в высоте движения при перемахих над ручками махах в др. упорах.

4.8.3 То же без промежуточных кругов: Исп. на базе 4.8.2.

4.8.4 «Винты» с поворотами на 90 гр и «входами-выходами» с тела на ручку и обратно с промежуточными перемахами и кругами: Исп. на базе 4.8.3 и 4.4-5.

4.8.5 То же слитно, без промежуточных кругов: То же, что 4.8.4.

4.8.6 То же с проходом «винтом» по всем частям коня: Исп. на базе 4.8.4-5.

4.8.7 Исп. на базе 4.8.4-5 на одной ручке: Исп. на базе 4.8.4, 4.2.4, 4.3.1-2, 4.7.3.

4.8.8 Элементы «винтов» и полный цикл поворотов «винтом» с проходом по всем частям коня в форме «деласал-томас»: Исп. на базе 4.8.6 и техники кругов «деласал-томас»

#### **4.9. Движения в стойку на руках**

4.9.1 Круги «деласал-томас» на полу и выход в стойку на руках: Отсутствие явного силового «дожима» и потери темпа движения при выходе в стойку на р.

4.9.2 То же с кругов «деласал-томас» из упора поперек на теле лицом наружу в соскок: То же, что 4.9.1.

4.9.3 То же с кругов в ручках: То же, что 4.9.1-2.

4.9.4 То же с кругов из упора поперек на теле лицом внутрь: То же, что 4.9.1-3.

4.9.5 Круги поперек (с сомкнутыми ногами) лицом наружу в стойку на руках и соскок: Владение модифицированным кругом двумя с намеренным опусканием ног в упоре сзади и высоким движением при перемахе назад в стойку на р.

4.9.6 То же лицом внутрь: То же, что 4.9.5, но с опусканием ног в упоре.

4.9.7 Прямое скрещение или круг одной с поворотом в стойку на руках одной ручке поперек и сход в упор ноги врозь на ручках: Исп. на базе 4.1.10 с предельно форсированной амплитудой маха и добавленной силовой работой на отведение опорной руки. Выполняется без нарушения общего темпа маховой работы; резкое замедление движения к стойке с явно выраженным «дожимом» - ошибка.

### **5. Опорный прыжок**

#### **5.1. Прямые прыжки**

5.1.1 Козел в ширину: наскок в поре присев, соскок прогнувшись: Исп. с быстрого разбега, с отталкивание далеко отставленного мостика. Замах в пределах 30-45гр над горизонталью.

5.1.2 Козел в длину: прыжок ноги врозь: Наскок, как в 5.1.1. Навык мощного курбета, синхронного с отталкиванием руками со сгибанием в тазоб. суст. не более, чем до угла 135гр. Опускание стоп в курбете не ниже уровня плечевого пояса. «Сваливание» плеч вперед при отталкивании руками – грубая ошибка. Полное разгибание тела и широкое разведение ног сразу после (но не во время) курбета; вылет над опорой с движением стоп не ниже опорной плоскости. Высоко-далекая траектория полета после толчка руками.

5.1.3 Конь в длину: прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня: Исп. на базе 5.1.2.

5.1.4 То же согнувшись: В сравнении с 5.1.2-3 замах увеличенный. Четкая, но без паузы, демонстрация положения согнувшись в полете. Полное выпрямление тела до прихода в доскок.

5.1.5 Козел в длину: прыжок ноги врозь с близко поставленного мостика: Форсированный разбег, короткий наскок с низким замахом, владение ритмом резко укороченного наскока с мощным отталкиванием руками и высоко-далеким вылетом.

5.1.6 Конь в длину: прыжок ноги врозь толчком о бл. часть коня: Исп. на базе 5.1.5.

5.1.7 Конь в длину: прыжок летом толчком о дальнюю часть коня: Исп. на базе 5.1.3-4. Замах в пределах 30-40 гр на гор. с легким прогибанием. Сгибание при курбете не более, чем 135гр, с опусканием ног не ниже, чем до горизонт. положения. Положение в полете прямое или слегка прогнутое, руки вверх.

5.1.8 То же толчком о ближайшую часть коня: Исп. на базе 5.1.6-7.

5.1.9 Прыжки летом с поворотом на 360 гр толчком о дальнюю и бл. часть коня: Исп. на базе 5.1.7-8. Поворот – немедленно на разгибании после курбета.

## **5.2. Прыжки переворотом вперед**

5.2.1 Стол: отталкиванием с трамплина, мини-трампа переворот вперед прогнувшись: Демонстрация двух полетных фаз движения, отталкивание прямыми руками без сваливания плечами вперед.

5.2.2 То же через коня в ширину, отталкивание с мостика: Активный разбег, навык стопорящего отталкивания ногами с мостика и руками от коня; замах в зоне 45гр на гор.; сохранение прямых рук в отталкивании при использовании рессорных свойств пл. пояса. «Сваливание» плечами вперед – грубая ошибка. Выраженный вылет после отталкивания руками.

5.2.3 То же через коня в длину, «профилирующий» прыжок: Исп. на базе 5.2.2. Форсированный разбег с коротким стопорящим наскоком на коня, навык мощного отталкивания прямыми руками с использованием рессорных свойств

всего тела. Вылет в прямом положении. Высоко-далекий полет до приземления, руки вверх.

5.2.4 Переворот вперед сгибаясь-разгибаясь: Исп. при полной мощности разбега, низким стопорящим наскоком. Навык отталкивания прямыми руками с элементами «кипы», тормозящей избыточное вращение вперед без потери высоты полета. Демонстрация четкой «складки» в полете с ранним разгибанием.

5.2.5 Отталкиванием о бл. часть коня переворот вперед «ямасита»: Особо низкий жесткий наскок с закрытой осанкой и отталкивание с разгибанием тела и «броском» ногами вперед-вверх до полного выпрямления (или легкого прогибания) тела.

5.2.6 Переворот вперед выпрямившись с поворотом на 360гр.: Исп. на базе 5.2.3. Поворот только после отрыва от опоры, завершение полного поворота не позднее прохождения телом (перед приземлением) положения 45гр над горизонталью. Разведение рук в стороны не раньше окончания поворота.

5.2.7 То же техникой «ямасита»: Исп. на базе 5.2.5. Поворот – от разгибания тела после отталкивания руками.

### **5.3. Прыжки переворот вперед – сальто (конь в длину, снаряд Spieth)**

5.3.1 Профилирующий переворот – сальто вперед: Мощный разбег, короткий стопорящий наскок, жесткое отталкивание руками с использованием рессорных свойств двигательного аппарата, отход в полет в прямом вертикальном положении. Начало группирования (полугруппировка) не раньше потери связи с опорой; плотное сгибание тела в полете – ошибка. Разгибание – в начале нисходящей части высоко-далекой траектории полета.

5.3.2 То же с поворотом кругом: Исп. на базе 5.3.1. Поворот на разгибании движением стоп вверх-вперед с выпрямлением ног. Поздний поворот переел приземлением – ошибка.

5.3.3 Переворот – сальто вперед выпрямившись: Исп. на базе 5.3.1.

5.3.4 Переворот – сальто вперед с поворотом на 360 гр.: Исп. на базе 5.3.1, 5.3.3.

5.3.5 Переворот-отталкивание с поворотом кругом ранним темпом, но только после отрыва от опоры руками.

5.3.6 Переворот - двойное сальто вперед («роче»): Исп. на базе 5.3.3.

5.3.7 То же, что 5.3.1-6, техникой «ямасита»: Наскок и отталкивание руками исп. на базе 5.2.5, полетная часть – как в 5.3.1-6.

### **5.4. Прыжки «цукахара» и «касамацу» (конь в длину, снаряд Spieth)**

5.4.1 «Цукахара» в полугруппировке (профилирующий прыжок): Полный поворот кругом в наскоке на руки, в наскоке положение «натянутого лука» в ст. на р., активное курбетное дв. (с «ударом» стопами вверх-назад на подъем); курбет от напряженно прогнутого до незначительно согнутого положения тела

при переходе в полет. Поздний низкий курбет «в пол» - грубейшая ошибка. Отход в полет не позднее ухода тела от вертикал. ст. на р. на 15-20гр. Руки в полете свободно сведены над головой; ранее опускание рук к тазу – ошибка. Навык вариативного исполнения прыжка по типу «перекрут-недокрут» без потери высоты полета.

5.4.2 То же согнувшись: Исп. на базе 5.4.1 с незначительным сгибанием тела. Разгибание не позднее прохождения телом гориз. положения перед доскоком.

5.4.3 То же с прямым телом: Исп. на базе 5.4.2. с еще меньшим по углу сгибания, но более мощным курбетом. После сгибания в курбете немедленное выпрямление тела с подъемом плечами вверх-назад.

5.4.4 «Цукхара» с поворотом на 360гр: Исп. на базе 5.4.1 или 5.4.3. Начало винтообразующего движения в повороте – на разгибание от курбета. Направление поворота в наскоке и при отходе – физически одноименное.

5.4.5 «Цукхара» с поворотом на 720гр: Исп. на базе 5.4.3-4.

5.4.6 Наскок с поворотом на 90гр в стойку боком и сальто с поворотом на 270гр в стойку лицом к снаряду («касамацу»): Прыжок часто ошибочно именуемый и оцениваемый как «цукхара с поворотом на 360гр». В отличие от собственно «цукхары» (5.4.1-5) не имеет курбетных действий и исп., в основном, за счет «наката», получаемого в разбеге, а повороты в наскоке и после отхода выполняются в разные стороны. В безопорной фазе технически базируются на сальто вперед с поворотами (а не назад, как в «цукхаре»).

5.4.7 То же с поворотом на 540гр во второй полетной фазе: Прыжок, ошибочно квалифицируемый как «цукхара с поворотом на 720гр». Исп. на базе 5.4.6.

## **5.5. Рондатные прыжки (конь в длину, снаряд Spieth)**

5.5.1 Рондат на мостик – полупереворот назад на руки – 1,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись: Приход на руки, отталкивание и вторая полетная фаза – по модели насока в «цукхаре».

5.5.2 То же с поворотом на 360гр, 720гр: Исп. на базе 5.5.1. и 5.5.4-5.

5.5.3 То же, что 5.5.1, с 2,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись: Исп. на базе 5.5.1.

5.5.4 Рондат на мостик – «твистовый» полупереворот назад с поворотом кругом на руки и 1,5 сальто вперед в полугруппировке, согнувшись, выпрямившись: Низкий стопорящий наскок в закрытое положение с отталкиванием по типу «ямаситы» (5.2.5, 5.3.7).

## **5.6. Прыжки переворотом и сальто боком (конь в длину, снаряд Spieth)**

5.6.1 Наскок с поворотом на 90гр и соскок в стойку боком к снаряду: Активное, возможно более синхронное отталкивание руками с подлетом после перехода в безопорное положение.

5.6.2 То же с одноименным и разноименным поворотом на 90гр в стойку лицом

и спиной к снаряду: Исп. на базе 5.6.1 с быстрым поворотом на взлете.

5.6.3 То же с одноименным (разноименным) поворотом на 270гр в ст. спиной (лицом) к снаряду: Исп. на базе 5.6.2.

5.6.4. То же и полтора сальто боком в «разорванной группировке» или согнувшись ноги врозь: Исп. на базе 5.6.1.

## **6. Акробатика**

### **6.1. Упоры, равновесия, стойки**

6.1.1 Основная стойка, стойка руки вверх, поза статического равновесия при доскоках: Владение осанкой, стилем, активной оттяжкой тела вверх в стойке руки вверх.

6.1.2 Упоры присев, стоя согнувшись, лежа на бедрах, лежа, лежа сзади: Владение технически рациональной позой, осанкой, необходимым тонусом.

6.1.3 «Мост» из положения лежа на спине, наклоном назад: Исп. с минимально согнутыми и прямыми ногами, прямыми руками, распределением мышечн. тонуса с наклоном головы назад.

6.1.4 Передне-задний «полушпагат» и «шпагат»: Выполнение на обе ноги с полным свободным опусканием без «раскачиваний».

6.1.5 Фронтальный («прямой») «шпагат»: Свободное опускание до упора тазом.

6.1.6 Стойка на одной другая вперед, в сторону: Активное удержание свободной ноги в положении не ниже горизонтального. Сохранение точной осанки.

6.1.7. Равновесие на одной ординарное («ласточка»): Навык удержания устойчивого равновесия со стабильной (произвольной по форме) установкой рук; тело прогнутое (плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы).

6.1.8 Равновесие на одной боковое: То же, что 6.1.7.

6.1.9 Равновесие на одной с наклоном назад: Навык балансирования при усложненном зрительном контроле.

6.1.10 Равновесие на одной другая вверх («вертикальный шпагат») с захватом и без захвата ноги: То же, что 6.1.7-8. Свободное владение «прямым» шпагатом на основе активной подвижности в суставах.

6.1.10 Равновесие на одной с изменением позы: Исп. как последовательное соединение равновесий типа 6.1.7-10 и т.п. Навык уверенного контроля баланса в условиях сбивающих воздействий, изменяя мыш. тонуса.

6.1.11 Равновесие с темпового прихода на одну ногу после прыжковых элементов: Навык точного «попадания» в равновесное положение с использованием экстренных коррекций при сложном балансировании.

6.1.12 Из упора присев стойка на голове и руках: Исп. силой и толчком ногами. Опора лбом, кисти слегка супинированные, голова и кисти составляют

равносторонний треугольник. Тело умеренно прогнутое.

6.1.13 Стойка с опорой головой о ладони и предплечья: Длительное удержание стойки с прямым телом.

6.1.14 Стойка на руках махом одной толчком другой у опоры или с партнером: Исп. на полу. Первичный навык балансирования. Расстановка кистей – уже ширины плеч. Тело выпрямленное, активно оттянутое, в жестком мышечном «корсете», осанка полуоткрытая. Приподнятая голова, напряженная шея и сильное прогибание – грубые ошибки. Навык самостоятельной фиксации ст. не менее 3 с.

6.1.15 То же без опоры и помощи: Точный выход в равновесное положение первым же махом-толчком. Длительное (десятки с ) удержание ст. с уверенным балансированием.

6.1.16 Стойка на р. силой, сгибая руки и прямыми р. с согнутыми н.: Навык быстрого, темпового выхода в ст. с четким выпрямлением рук и всего тела в равновесном положении.

6.1.17 Из упора стоя согнувшись стойка на р. прямыми руками ноги вместе или врозь («спичаг»): Поочередное полное выпрямление в плечевых и тазобедр. суст. в ровном темпе, без ускорения во второй части подъема. Одновременное выпрямление в плечах и тазобедр. суст. с сильным наклоном плечами вперед – ошибка. При исп. ноги врозь разведение ног (точно через стороны) только после полного выпрямления в плечах.

6.1.18 То же из упора углом, упора высоким углом, упора ноги врозь вне: Исходные упоры см. в 6.1.22. Технику подъема в ст. см. в 2.2.4.

6.1.19 Из упора лежа стойка на р. силой, прогнувшись, согнутыми руками: Равномерное движение до равновесного положения. Сильное прогибание или сгибание – ошибка.

6.1.20 Горизонтальный упор на локте с опорой и без опоры другой р.: Согнутая рука опирается локтем о подвздошную ость, другая – опирается выпрямленной или (при одноопорном равновесии) произвольно балансирует.

6.1.21 То же на согнутых и прямых руках: Тело прямое или незначительно прогнутое. Сильное поднятая голова – ошибка.

6.1.22 Упор углом, упор ноги врозь вне, высоким углом: Исп. на базе 2.1.2-5.

6.1.23 Стойка на одной руке: Произвольный выход в равновесное положение, поза удержание – по выбору.

## **6.2. Простые прыжки и приземления**

6.2.1 Простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу): Правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление с носков в точный доскок ноги вместе, освоение роли балансирующих действий руками.

6.2.2 Прыжок (соскок) «в глубину» с подвешенного мостика на мат: Исп. на базе

6.2.1. Прыжок с высоты от 30 до 100 см. Четкое мягкое глубокое приземление с фиксацией равновесного положения в приседе.

6.2.3 То же, что 6.2.1, с разбега: 3-4 шаг разбега, настильный стопорящий наскок с замахом руками, прыжок с махом руками вверх и приземление близко к месту отталкиванию.

6.2.4 То же с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат: Исп. на базе 6.2.2-3. Быстрый разбег с высоким выпрыгиванием, устойчивым полетом руки вверх, четкое приземление с достаточно мягким (глубоким) доскоком.

6.2.5 То же, что 6.2.1-4, с поворотом кругом и доскоком: Четкое приземление с необходимыми балансирующими действиями в доскоке.

6.2.6 То же, что 6.2.5, с поворотом на 360°: То же, что же 6.2.5.

6.2.7 Темповый подскок («вальсет»): Владение координацией вальсета в непрерывной серии подскоков с продвижением вперед. Навык исполнения вальсета со сгибанием маховой ноги и «прогнувшись».

### **6.3. Перекаты, кувырки, кульбиты**

6.3.1 Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка: Быстрое взятие положение гр. и выпрямление с возвращением в и.п. Контроль захвата голени руками, правильное положение головы в гр. и переменах.

6.3.2 В положении группировки, лежа на спине, активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад: Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частичном «распускании») и быстром восстановлении гр.) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вр.наз.).

6.3.3 То же, что 6.3.2, до упора присев при дв. вп. и до высокого упора (стойки) на лопатках при дв. наз.: То же, что 6.3.2.

6.3.4 Из основной ст., сгибаясь, сед с прямыми ногами и перекат назад до высокого упора (стойки) на лопатках: Владение мягким приходом в сед с упреждающей опорой руками.

6.3.5 Из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись и перекат назад в упор лежа, в стойку на коленях: Неоднократное повторение перекатов вперед-назад, правильная работа головой в положениях прогнувшись.

6.3.6 Из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо): Владение быстрым кувырком боком в обе стороны с четкой группировкой в перекате.

6.3.7 Из упора присев в положении «старта пловца» длинный кувырок вперед: Постановка рук подальше вперед с активным отталкиванием ногами, четкое сохранение группировки с захватом до конца упр. При дв. со «старта пловца» - прыжок со взмахом руками вперед. Близкая постановка рук («под себя») во всех случаях грубая ошибка. Сохранение темпа на продвижение вперед при завершении кувырка в упоре присев.

6.3.8 То же с серией темповых кувырков: Каждый кувырок исп. в соответствии с требованиями в 6.3.7.

6.3.9. С прыжка или полупереворотом из ст. на р. кувырок вперед с прямыми ногами в основн. Ст.: Спад с незначит. согнутыми (округленными) телом и энергичным «накатом» вперед; переход к вставанию с выпрямлением тела без потери темпа движения.

6.3.10 Из седа с прямыми ногами кувырок назад в упор присев: Исп. с темпового наклона вп. с энергичным движением спиной назад. Особо четкий контроль постановки кистей за голову пальцами по ходу дв. Разворот кистей наружу, опора кулаками приход в упор на коленях – грубые ошибки. Активная опора руками с полным освобождением головы от опоры о мат. Четкое удержание (или восстановление) плотной группировки с захватом голени при завершении упр.

6.3.11 То же с серией быстрых кувырков: В каждом цикле кувырка подчеркнута активное отталкивание ногам с энергичным дв. назад плечами в пережат.

6.3.12 Из стойки «старт пловца» прыжком кувырок вперед в упор присев ноги скрестно, поворот кругом и серия кувырков назад: Сохранение единого темпа в серии, контроль группировки.

6.3.13 Кувырок назад через плечо и пережат в упор на бедрах или уп. лежа: Исп. на базе 6.3.10. Навык асимметричной работы руками и головой с ее наклоном к плечу. Опора головой о мат – ошибка.

6.3.14 Кувырок назад согнувшись в упор стоя согн.: При опоре руками за головой – темповое разгибание ногами вверх с полным освобождением головы от возможного касания мата.

6.3.15 Кувырок назад в стойку на р. с согнутыми и прямыми руками: Исп. из спада в сед (6.3.4). При работе с согнут. р. р. – точный подворот кистей перед постановкой. При исп. с прямыми р.р. – навык постановки и разворота кистей.

6.3.16 На акр. дорожке с разбега полет-кувырок: быстрое набегание со взмахом руками вверх-вперед; низкое дв. руками – грубая ошибка. Полет по высоко-далекой траектории («через препятствие»). Группирование – только по мере последовательного прихода звеньев тела на опору; сгибание ног в группировке не раньше прихода поясицей на опору. Плотная фиксация группировки при окончании кувырка с «темпом» на дв. вп.; разбросанная группировка – грубая ошибка.

6.3.17 То же отталкиванием с мостика и мини-трампа: Исп. на базе 6.3.16. Движение по высокой растянутой траектории с открытой осанкой и прогибанием («ласточкой») в высшей точке движения.

6.3.18 То же с поворотом на 360гр.: Исп. на базе 6.3.16. Владение техникой винтообразующих действий с асимметричной работой руками. Окончание

поворота в начале нисходящей ветви траектории.

6.3.19 Рондат (рондат-фляк) и прыжок назад с поворотом кругом в кувырок вперед («собака»): Требование к траектории, как в 6.3.17. Владение навыком быстрого безопорного поворота кругом в высшей точке полета.

6.3.20 То же с поворотом на 540гр: Исп. на базе 6.3.19.

#### **6.4. Перемахи и круги ногами**

6.4.1 Из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь в упор лежа сзади: Невысокое движение тазом над опорой, круговое дв. прямой ногой без касания пола, приход в к.п. с прямым телом.

6.4.2 Прямой перемах согнувшись в упор лежа сзади: Перемах прямыми ногами без касания пола.

6.4.3 То же в упор углом, упор высоким углом: Исп. на базе 6.4.2. Замедленное равновесное движение.

6.4.4 Из упора лежа круговой перемах одной вперед в шпагат и обратно: Четкая фиксация к.п. без опускания таза к полу, голова приподнята.

6.4.5 Из упора лежа круговые перемахи одной вперед с поворотом кругом в упор сзади, то же назад в упор: Четкое дв. прямой ногой, низкое расположение таза над опорой.

6.4.6 Круги двумя: Исп. на базе 4.2.7.

6.4.7 То же в форме «деласа-томас»: То же, что 6.4.6.

6.4.8 Круги двумя с поворотами по типу «стойкли»: Исп. на базе 4.6.

6.4.8 То же, что 6.4.7, в стойку на руках: Исп. на базе 4.9.1.

6.4.9 То же, что 6.4.7, с «винтами»: Исп. на базе 4.8.8.

6.4.10 Круги прогнувшись «вертолетом»: Исп. на базе 4.7.2.

6.4.11 Вращения на спине с поворотами на основе техники «брейк-данса»: Исп. с кругов двумя, с прямыми ногами. Навык серийного исполнения дв.

#### **6.5 Непрыжковые перевороты**

6.5.1 Махом одной, толчком другой через ст. на р. полуперевороты вперед в «мост»: Исп. на базе 6.1.3, 6.1.15. Приход в «мост» замедленный, равновесный, без падения на ноги.

6.5.2 Из «моста» полупереворот назад через ст. на р.: Исп. на базе 6.1.3.

6.5.3 Переворот вперед с попеременной постановкой рук и ног («арабский»): Единый ритм постановки рук и ног на опору со значительным продвижением вперед. Кисти и стопы последовательно ставятся через равные расстояния. Хорошо выраженная маховая работа «ведущей» ногой. Со второй половины упр. и до прихода в к.п. голова сильно наклонена назад. К.п. – стойка одна вперед на носок руки вверх. Ранее опускание рук и движение головой на грудь – грубые ошибки.

6.5.4 То же назад: Техн. требования по аналогии с 6.5.3.

6.5.5 То же, что 6.5.4 в ст. на руках, стоять: Умеренное продвижение назад со

своевременным выпрямлением тела и переходом от открытой осанки к полуоткрытой в ст. на р.

6.5.6 Из седа в упоре сзади махом одной толчком др. полупереворот назад в или через ст. на р.: Навык организованной подвижности в плечах и правильной работы кистями на опоре.

## **6.6. Перевороты вперед**

6.6.1 С шага или вальсета переворот вперед на две в остановку и с темпом вперед: Навык жесткого стопорящего отталкивания руками с использованием рессорных свойств плечевого пояса, с выраженным вылетом. Приземление в прогнутом положении, голова назад; раннее опускание головы на грудь с поиском «удобного» визуального контроля – грубая ошибка. К.п. – выпрямленная стойка голова и руки вверх.

6.6.2 Переворот вперед с поворотом кругом («рондат») и отскок; отскок с поворотом кругом: Исп. с места, с шага, с разбега и вальсета. Навык мощного разгонного движения с полноценным использованием маховой работы своб. ногой. Владение правильной закрытой осанкой, техникой разворота и поочередной постановки кистей вдоль основной линии продвижения вперед; владение «смягченной» подстроечной работой рук на опоре; навык курбетного движение в процессе поворота кругом с заключительным доталкиванием руками. Навык варьирования дальности курбета в зависимости от необходимой и достигнутой скорости продвижения.

6.6.3 С разбега и вальсета серия переворотов вп. на одну: Навык сочетания отталкивания руками с активной маховой работой свободной ногой. Приходы на одну со значительным выведением свободной ноги вперед. Навык исполнения серии переворотов с быстрым продвижением вперед, «в ход», без задержек при переходе от одного перев. к другому.

6.6.4 Переворот со сменой ног по отдельности и в сериях: Исп. на базе 6.6.1. Активное дв. маховой ногой с выраженным подлетом при смене ног.

6.6.5 С разбега переворот с двух на две и серия переворотов вперед: Навык исп. темпового соединения переворотов с наращиванием и сохранением высокой скорости продвижения вперед с мощным толчковыми действиями.

6.6.6 Переворот вперед – полет-кувырок, то же с поворотом в кувырке на 360гр.: Исп. на базе 6.6.5 и 6.3.16, 6.3.18.

6.6.7 Махом рук назад полупереворот вперед с ног на руки, в ст. на руках («козел»): Энергичный мах руками назад-вверх «за спину» с синхронным отталкиванием ногами и выраженным подлетом вверх. Постановка прямых рук на опору. Навык точного попадания в стойку на руках.

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

6.7.1 Из стойки на р. активный полупереворот назад и отскок («курбет»): Исп. с темповым замахом ногами в начале падения назад из стойки. Активное

отталкивание прямыми руками за счет действий в плечевом поясе.

6.7.2 С места переворот назад («фляк») и темповый отскок: Минимально необходимое по высоте движение с правильной постановкой кистей и активным продвижением назад в обеих частях упр. Навык перевода головы вперед с началом курбета, активное выталкивание руками с рессорной работой пл. пояса. Стопорящая постановка ног с носка и без паузы – отскок вверх или вверх-назад со взмахом руками вверх при закрытой осанке.

6.7.3 То же и серия ускоренных переворотов (базовый навык): Исп. на базе

6.7.1. Исп. не менее 3-4 низких переворотов с подчеркнута коротким курбетом «под себя»; высокое выпрыгивание назад с «падением» на руки – грубейшая ошибка. При отталкивании руками на высокой скорости допустимо их легкое амортизационное сгибание. Установка кистей – анатомически (индивидуально) удобная, но без сильного их разворота наружу. Навык форсированного наращивания скорости продвижения по дорожке с увеличением длины фляков и уменьшением степени прогибания-сгибания тела; последний переворот с тенденцией к опрокидыванию назад пробежке; окончание серии – со спокойной остановкой – признак ошибки.

6.7.4 С шага и разбега вальсет – рондат – серия переворотов назад: Исп. на базе 6.7.2. Навык варьирования скорости продвижения по дорожке в зависимости от задачи упр.

6.7.5 Полупереворот назад с поворотом кругом – полупереворот вперед: Быстрый низкий полупереворот назад с активной стопорящей постановкой рук для отталкивания и полупереворота вперед с выраженным подлетом.

6.7.6 То же с поворотом кругом во второй части: Сохранение единого высокого темпа в обеих частях упр. с сохранением возможности активного продолжения связи.

6.7.7 Полупереворот назад с поворотом на 360гр – полупереворот назад: Несколько увеличенное по высоте (в сравнении с базовым фляком) выпрыгивание, предельно быстрый поворот.

6.7.8 Темповое сальто назад с места с помощью и самостоятельно: Низкое дв. по схеме переворота назад (6.7.2).

6.7.9. Ронат – фляк – темповое сальто, серия темповых сальто с отскоком: Техн. требования, как в 6.7.3.

## **6.8. Сальто назад**

6.8.1 Сальто назад с места: Демонстрация основных техн. компонентов: правильная подготовка с замахом («без подпрыжки»), высокий мощный взмах руками синхронно с отталкиванием, позднее (только после полного выталкивания) взятия плотной группировки с захватом за голени, ранняя разгруппировка с приходом на ноги «в рост», руки вверх. Навык управления горизонтальным смещением назад-вперед (в последнем случае с необходимым

«стрикоссатом»).

6.8.2 Темповое исполнение 2-3 сальто с места: Навык подстроечного отталкивания на следующее сальто в зависимости от характера предыдущего прыжка. Исполнение всей серии без значительного смещения по опоре.

6.8.3 Рондат – сальто в группировке: Исп. с места, с шага, с короткого разбега. Модельное сальто с хорошо выраженного стопорящего отталкивания, мощным махом руками вверх-назад, высоким полетом в полураскрытом положении с минимальным смещением назад.

6.8.4 Рондат – фляк (фляки) – сальто выпрямившись («профилирующий» прыжок для сальто назад): Исп. с нескольких шагов разбега и места. Нарастивание скорости к концу соединения. Высоко-далекий полет с прямым телом (с появлением эффекта «вокруг плеч»), руки свободно сведены над головой; раннее опускание рук к тазу – грубая ошибка. Отсутствие значительного сгибания тела при приземлении. Владение вариативным навыком исполнения прыжка с разными (по необходимости) параметрами, в разных соединениях, в состоянии утомления.

6.8.5 Сальто сгибаясь-разгибаясь или «затяжное» сальто: Владение навыком высоко-далекого полета с активным ограничением вращения по сальто без потери мощности дв. В сальто сгибаясь-разгибаясь демонстрация четкой «складки» в полете, в затяжном – долгое удержание прямого положения в полете с нарочито поздней группировкой.

6.8.6 Сальто выпрямившись с поворотом на 360гр. («профилирующий» прыжок для сальто назад с поворотом): Исп. на базе 6.8.4. Быстрый компактный поворот после полного отрыва от опоры, на вершине траектории, выраженная фаза движения без поворота перед приземлением. Ранний поворот со «скручиванием» тела на опоре – ошибка.

6.8.7 То же с поворотом на 720гр.: Исп. на базе 6.8.6. Окончание полного поворота до приземления.

6.8.8 Сальто с поворотом кругом и на 540гр. в переход на одну ногу: Исп. на базе 6.8.6-7, но с более низким настильным полетом при сохранении быстрого горизонтального смещения (в пробежку).

6.8.9 Двойное сальто («профилирующее» для двойных сальто): Исп. на базе 6.8.4. Отход вверх-назад с полным активным выпрямлением («отбивом») без раннего группирования, с последующей полугруппировкой и возможностью усложнения упражнения поворотами. Раскрытие перед приземлением – не позднее положения лицом вниз перед доскоком.

6.8.10 То же согнувшись: Исп. на базе 6.8.9 с неплотным сгибанием в полете. Обязательно частичное выпрямление тела перед приземлением. Доскок без раскрытия в положении согнувшись – ошибка.

6.8.11 То же, что 6.8.9, с поворотом на 360гр.: Поворот компактным движением

в полугруппировке или при быстром раскрытии.

6.8.12 Двойное сальто выпрямившись: Высшая форма базового двойного сальто. Осваивается на базе 6.8.9. Отталкивание на высоко-далекий отход без сильного стопорения и «сваливания» плечами назад; низкое сальто по типу темпового – грубая ошибка. Вращение по сальто в прямом или слегка прогнутом положении; перед приземлением легкое сгибание с полузакрытой осанкой.

6.8.13 То же с поворотом на 360, 720гр.: Поворот на базе 6.8.6-7.

6.8.14 Двойное сальто в группировке в переход: Осваивается на базе 6.8.9. Исп. при менее высокой, более растянутой по горизонтали траектории. Приход – не стопорящий, по необходимости с умеренным стрикоссатом для сохранения горизонтальной скорости и вращения назад.

6.8.15 То же прогнувшись: То же, что 6.8.14. Вращение по сальто ускоренное, приход с некоторым «отвалом» назад.

### **6.9. Сальто вперед**

6.9.1 С разбега отталкиванием с мостика сальто в группировке: Исп. махом рук снизу-вперед-вверх. Владение коротким ускоренным набеганием со стопорящим отталкиванием. Положение тела при отталкивании – вертикальное, голова в прямом положении. Раннее «сваливание» вперед со сгибанием тела – грубейшая ошибка. Группировка в полете неполная, с ранним раскрытием. Высокая траектория, сокращенная по горизонтали с приходом «в рост».

6.9.2 То же на помосте, дорожке («профилирующий» прыжок для сальто вперед): Основные требования те же, что в 6.9.1. Исп. с сокращенного разбега, с шага. Навык исполнения в остановку и с сохранением продвижения вперед, «в пробежку».

6.9.3 То же разными «темпами»: Владение сальто махом рук (кроме «темпа» в 6.9.1) «из-за головы», махом рук вниз-назад-вверх, «за спину».

6.9.4 То же, что 6.9.2-3, согнувшись: Исп. на базе 6.9.2-3 с неплотым сгибанием.

6.9.5 То же, что 6.9.2, 6.9.4, на одну: Исп. на базе 6.9.2, 6.9.4 с сохранением быстрого движения вперед, «в пробежку» или с рондатом.

6.9.6 С разбега переворот и сальто вперед в группировке, согнувшись: Сохранение единого ритма соединения, отталкивание на сальто без задержки ног на опоре и без «сваливания» вперед.

6.9.7 То же и сальто прогнувшись: Отход на сальто с легким сгибанием и последующим прогибанием тела.

6.9.8 То же, что 6.9.6-7, и сальто с поворотами на 180-540гр в остановку и в переход: Начало поворота – от разгибания при переходе в полет. При исп. в переход – добавочное вращение по сальто и движ. «в ход».

6.9.9 С разбега связка 2-3 последовательных сальто: Сохранение быстрого

темпа и активного перемещения и вращения вперед.

6.9.10 С разбега, наскоком на трамплин, мостик двойное сальто вперед: Исп. в полугруппировке.

6.9.11 Переворот вперед – двойное сальто вперед: Исп. на базе 6.9.7.

6.9.12 То же с полуторным сальто вп. в кувырок: Исп. на базе 6.9.11 и 6.3.16.

6.9.13 С шага маховое сальто: Высокий подлет после мощного взмаха ногой и его торможения. Мах ногой исп. с приподнятым положением плеч. пояса; сильный наклон туловищем к опорной ноге – ошибка.

6.9.14 То же с поворотом кругом: Поворот во второй части сальто, приход на опору без сильного наклона вперед.

### **6.10. Сальто типа «твист» и «колпинское»**

6.10.1 Рондат – фляк – твист согнувшись: Ранний поворот кругом и сальто вперед с незначительным сгибанием и приходом в «пробежку» (6.9.5).

6.10.2 То же с поворотом кругом и на 540гр в сальто вперед: Поворот от разгибания в начале сальто вперед, далее поворот в положении, близко к прямому.

6.10.3 То же, что 6.10.1, с двойным сальто вперед: Исп. на базе 6.10.1 и 6.9.10.

6.10.4 Рондат (фляк) – отскок назад с поворотом кругом и сальто вперед прогнувшись с разведением ног в передне-задней плоскости на одну («колпинское»): Приход в прогнутом положении, голова приподнята. Исп. в остановку и с продвижением вперед.

### **6.11. Перевороты и сальто боком**

6.11.1 С шага переворот влево и вправо начальным движением вперед и в сторону: Исп. с равномерной постановкой рук и ног точно на одной линии, с хорошо выраженным махом одной и толчком другой, с активной опорой руками. Конечное положение – стойка ноги врозь руки вверх. Отклонение от прямой осанки и приход в стойку с сомкнутыми ногами – грубая ошибка.

6.11.2 С шага, короткого разбега серия темповых переворотов боком: Быстрое продвижение без потери темпа в соединениях.

6.11.3 Переворот боком замедленный: Исп. с четким демонстрационным обозначением каждой фазы постановки рук и ног и отталкивания ими. То же, что 6.11.1 и 6.11.3, с поворотом кругом в стойке на руках: То же, что 6.11.3.

6.11.4 С шага сальто боком: Исп. в «разорванной» группировке, в стойку ноги врозь руки в стороны.

6.11.5 Рондат – фляк – темповое сальто боком согнувшись ноги врозь: Поочередная постановка ног в приземлении в ст. ноги врозь руки в стороны.

6.11.6 Темповые перевороты и сальто боком: Исп. на базе 6.11.2 и 6.11.5.

### **6.12. Базовые комбинации прыжков**

6.12.1 Рондат – фляк – сальто назад выпрямившись: См. 6.8.4.

6.12.2 Рондат – фляк – темповое сальто назад – фляк – сальто назад

(«окрошка»): Нарращивание и сохранение высокой скорости продвижения до конца комбинации. Потеря скорости в середине комбинации или к ее концу – грубая ошибка. Вариативное выполнение отталкивания в первом фляке, темповое сальто (с курбетом «под себя») и в последнем фляке (стопорящий курбет). Навык коррекции скорости продвижения по комбинации в зависимости от ее конкретного хода. Финальное сальто – по выбору.

6.12.3 Рондат – фляк – сальто назад выпрямившись – фляк – сальто: Навык выполнения срединного сальто без явной потери скорости и утрированного стрикоссата; быстрое восстановление скорости в случае ее падения в середине комбинации.

6.12.4 Рондат (фляк) – серия 2-3 сальто прогнувшись в темп: Требования к сальто прогнувшись, как в 6.12.3.

6.12.5 То же с двойным сальто в середине: То же, что 6.12.4.

6.12.6 Рондат – фляк – полпируэт (полтора пируэта) в переход – рондат – фляк – сальто: То же, что в 6.12.2-3.

6.12.7 Сальто вперед (твист) на одну в переход – рондат...: Навык перехода к рондату без потери темпа.

6.12.8 Переворот вперед – сальто вперед (полет кувырок): Сальто исп. на параметрах, соответствующих базовому прыжку (6.9.2).

6.12.9 Переворот вп. – сальто вп. прогнувшись с поворотом кругом – фляк (темповое сальто)...: Сохранение высокого темпа, достаточного для мощного продолжения связки.

6.12.10 Переворот вп. – сальто вп. прогнувшись с поворотом на 360гр – сальто вперед...: То же, что 6.12.9.

6.12.11 С места и в темповых соединениях: сальто назад – сальто вперед: Навык точной организации прихода для отталкивания «в одно касание» с последующим противовращением.

## **7. Батут**

### **7.1. Перемещение, простые прыжки, кувырки, «качи»**

7.1.1 Пробные перемещения во всем частям сетки, шаги, раскачивания на одной и обеих без отрыва от сетки и с минимальными прыжками: Исп. индивидуально, в парах, малой группой. Освоение упругих свойств снаряда отдачей, «нащупывание» особенностей резонансного отталкивания.

7.1.2 То же с опорой о сетку в положениях седа, на четвереньках, упора присев, на коленях, лежа на спине выпрямившись и согнувшись, на животе: Ознакомление и постепенное освоение аномальных опор о сетку и взаимодействия с нею в этих условиях.

7.1.3 Кувырки вперед и назад на сетке, перекаты боком: Исп. в произвольной форме.

7.1.4 То же со сменой положений с промежуточными прыжками на ногах: То

же с сохранением единого ритма отталкиваний от сетки.

7.1.5 Прыжки простые во всех зонах сетки: Прыжки на минимальной высоте с произвольными поворотами налево-направо и смещениями в разные зоны сетки и постепенной организацией работы руками.

7.1.6 Прыжки со смещениями по сетке: То же, что 7.1.5, но с нарастающей высотой прыжков и с организованными смещениями по осям снаряда вперед-назад (лицом-спиной), влево-вправо (боком), «обход» сетки по периметру; сохранение устойчивого ритма, высоты прыжков и линейной точности смещений.

7.1.7 Прыжки с контрсмещениями: То же, что 7.1.6, но с попарным чередованием прыжков: прыжок вперед – пр. наз., пр. влево – пр. впр.

7.1.8 Кач в центре сетки: Навык исп. длинной серии прыжков с увеличивающейся высотой вылета до доступного максимума после 3-4 прыжков. Устойчивые, без сбоев действия при отталкивании, в полете стабильная поза с полностью выпрямленным телом руки вверх (допустимы легкие корректирующие дв.); отсутствие значительных отклонений от центра сетки.

7.1.9 Кач в остановку: Навык форсированного снижения мощности прыжков и остановки со «схлопыванием» сетки.

## **7.2. Прыжки с вращениями по четвертям**

7.2.1 Прыжки назад с ног на спину, на спину согнувшись, на живот: Ознакомление с приходом на спину, живот с возможным вариативными приемами подкрутки вперед, назад.

7.2.2 Прыжок на спину согнувшись – отскок разгибом в ст. на ноги: Исп. с промежуточными прыжками на ногах и без них. Сохранение единого ритма в прыжках.

7.2.3 Прыжок на живот – отскок назад в ст. на ноги: То же, что 7.2.2.

7.2.4 То же, что 7.2.2, с полупереворотом вперед на живот: Исп. с постепенным наращиванием мощности отскока и сложности дв.: в полугруппировке, согнувшись с перемахомноги врозь назад, выпрямившись.

7.2.5 То же, что 7.2.3, с полупереворотом назад на спину выпрямившись и согнувшись: То же, что 7.2.4.

7.2.6 Из стойки на ногах  $\frac{3}{4}$  сальто вп. на спину согн. и отскок в ст. на ногах, на живот: Исп. с темпом на вращение вп. По мере повторений высота прыжка возрастает.

7.2.7 То же с сальто со спины на спину: Завершение отскоком в ст. на ногах, сохранение ритма отталкиваний по всей связке.

7.2.8 Из ст. на ногах  $\frac{1}{4}$  сальто на спину и отскок с полупереворотом назад на живот; то же с  $\frac{3}{4}$  на ноги; то же, как сальто со спины на спину: То же, что 7.2.7.

7.2.9 Из ст. на ногах  $\frac{1}{4}$  сальто на живот и отскок «загоном» вперед с  $\frac{1}{2}$  на

спину,  $\frac{3}{4}$  на ноги, сальто на живот: Исп. в группировке, полугруппировке, согнувшись.

7.2.10 То же, что 7.2.1-9, в форме комбинаций: Произвольное и по заданию тренера (в т.ч. экстренному) чередованию форм дв. в комбинации. Сохранение единого ритма и достаточной высоты прыжков-отскоков по ходу всей комбинации.

### **7.3. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями**

7.3.1 Качи с поворотами от опоры: Кач умеренной высоты. Повороты от опоры на 90, 180, 360гр. в сериях; сохранение устойчивости действий на опоре и в полете; управляемые смещения относительно центра сетки.

7.3.2 То же с быстрыми поворотами: Навык быстрого устойчивого вращения порядка 720гр без значительных смещений относительно центра сетки; контроль осанки в полете (7.1.7).

7.3.3 Прыжки с безопорными поворотами кругом: Выполнение «чистого», умеренного по высоте отскока без поворота от сетки с незначительным сгибанием и быстрым поворотом от разгибания в полете до прямого положения руки вверх. Вариант: с разведением ног при сгибании и соединением при разгибании с поворотом.

7.3.4 То же в форме высокого кача с поворотом на 360гр и б.: Минимальное подготовительное сгибание в позе руки вверх и быстрый поворот техникой «хула-хуп» с последовательным увеличением угла поворота. Поворот от опоры в данном случае – грубая ошибка.

7.3.5 Простые отскоки с живота и спины с поворотами от опоры на 180, 360гр.: Кач с приходом на спину, живот с отскоками без вращения «по сальто», параллельно сетке с допустимыми отталкиваниями от сетки для поворота. Чередование поворотов налево-направо.

7.3.6 То же с поворотом на 180, 360гр и б.: Отскок «раскрываясь» и «закрываясь» с поворотом техникой «хула-хуп» только в безопорном положении. Допускается поворот только в одном избранном направлении.

7.3.7 Кач и отскоки с живота и спины назад и вперед по четвертям и с полупереворотами и поворотами на 180, 360гр в ст. на ногах, на спину, на живот: Исп. на базе 7.2.2.-3 и 7.3.6 в темповых соединениях, с сохранением общего ритма прыжков.

7.3.8 Отскоком с живота «кружения» (вращения вокруг передне-задней вертикальной оси лицом к сетке): Исп. отталкиванием от опоры, в группировке, согнувшись, выпрямившись, с поворотом на 180, 360гр и б.

7.3.9 Комбинации прыжков и отскоков простых, с поворотами, кружениями: Длинные серии элементов с быстрым чередованием разнородных по структуре движений, включая исп. дв. по команде тренера.

### **7.4. Сальто назад**

7.4.1 Сальто, при повторениях «разбавленное» качем: Исп. в полугруппировке, на средней высоте, с сохранением привычного ритма качей и устойчивой зоны отталкивания.

7.4.2 То же с варьированием вращения по четвертями высоте вылета: Исп. на базе 7.4.1. Варьируемые приходы – на ноги, на живот («с недокрутом»), на спину («с перекрутом»), изменениями «выше-ниже» выполняются по выбору исполнителя и по команде тренера.

7.4.3 Кач,  $\frac{1}{4}$  на спину и  $\frac{3}{4}$  сальто назад на ноги; то же в форме сальто назад со спины на спину: Ритмичное соединение отскоков при исп. связок.

7.4.4 Сальто в сериях по 3-4 прыжка подряд: Сохранение устойчивой техники прыжков со стабильной (или нарастающей) высотой и зоной отталкивания.

7.4.5 То же с продвижением назад и соском сальто в яму с поролоном: Исп. на базе 7.4.4. Четкий контроль скорости смещения от переднего края сетки к заднему краю. Сильное смещение назад в соскоке – ошибка.

7.4.6 То же с управляемым попеременным смещением вперед-назад: Контроль смещений, сохранение качества сальто в последовательных прыжках.

7.4.7 То же с продвижением вперед и сальто «ауэр-бах»: Уверенное владение техникой управляемого «стрикоссата» при смещении вперед.

7.4.8 Сальто выпрямившись в поролоновую яму, то же на сетке: Исп. с высоким качем, на базе 7.4.1-4. Типовые требования см.: юноши, 6.8.4 (эффект вращения «вокруг плеч» - только при соскоке в яму).

7.4.9 То же в сериях на сетке: То же, что 7.4.4.

7.4.10 Сальто выпрямившись с поворотом на 360гр: Исп. на базе 4.8. Требования к повороту см.: юноши, 6.8.6.

7.4.11 То же с поворотом на 360, 720гр и б. в яму: Исп. на базе 7.4.8. См. также: юноши, 6.8.7. Навык быстрого вращения по «винту» с началом только послеотрыва от сетки и с ускорением в середине поворота; точный приход на ноги не обязателен.

7.4.12 Сальто на сетке с поворотом на 720гр и б: Строгий контроль смещений по сетке, поворот только после отрыва от опоры.

7.4.13 Двойное сальто в яму: Исп. после качей со смещением назад по сетке. Вращение в полугруппировке. См.: юноши, 6.8.9.

7.4.14 То же на сетке: Исп. на базе 7.4.8, 7.4.13 с варьированием степени группирования; четкий контроль смещений по сетке. При повторении в одном подходе допустим промежуточный подстроечный кач.

7.4.15 Двойное сальто с варьированием вращения по четвертям: Варьирование по типу 7.4.2.

7.4.16 Двойное сальто выпрямившись в яму и на сетке: Исп. на базе 7.4.14. См. также: юноши, 6.8.12. В последнем случае допустимо управляющее прогибание тела.

7.4.17 То же с поворотами на 360гр и б. в яму и на сетке: Исп. на базе 7.4.14,

7.4.16, 7.4.10-11.

7.4.18 Тройное сальто в яму и на сетке: Исп. на базе 7.4.17.

### **7.5. Сальто вперед**

7.5.1 Кач и сальто в яму: Исп. с постепенным приближением к краю сетки, вращение в полугруппировке и согнувшись, высокоок-далекий вылет без «сваливания» вперед

7.5.2 Сальто на сетке: Навык стопорящего прихода после сальто с темповым переходом на кач; активный контроль смещений по сетке.

7.5.3 Сальто с изменением вращения по четвертям и высоте вылета: Исп. по аналогии с 4.2.

7.5.4 Сальто (полупереворот) на спину согнувшись и отскок (полупереворот) вперед на ноги или  $\frac{3}{4}$  на живот: Активное отталкивание со спины разгибанием, без сбоя ритма в последовательных прыжках и отскоках.

7.5.5 То же с поворотами кругом в отскоках со спины с приходами на спину: То же, что 5.4.

7.5.6 Сальто в сериях с выходом вперед в яму: См. 4.5.

7.5.7 Сальто со «стрикоссатом» и смещением назад по сетке: Четкий контроль смещений.

7.5.8 Сальто выпрямившись: Отход в слегка закрытом положении с последующим разгибанием в основной фазе полета.

7.5.9 Сальто с поворотами на 180, 360, 540 гр и б. гр. в яму: Поворот от разгибания после отхода. Поворот на 180-360 гр. быстрым, компактным дв. в зоне высшего вылета. Более сложные повороты – с окончанием до приземления.

7.5.10 Двойное сальто в яму и на сетке: Исп. на базе 5.6, в полугруппировке, согнувшись.

7.5.11 То же с поворотом кругом во втором: Ранний поворот от разгибания.

7.5.12 Тройное сальто в яму: Исп. на базе 5.8. Точное приземление не обязательно.

### **7.6. Типовые соединения и комбинированные прыжки**

7.6.1 Комбинация простых прыжков и кача на месте с перемещениями по сетке, приходом на ноги, в седы, упоры, с простыми поворотами: Сочетание разнородных движений с минимальным количеством промежуточных прыжков.

7.6.2 То же с использованием подкруток по четвертям: То же, что 7.6.1.

7.6.3 Соединения типа «сальто назад – сальто вперед»: Удержание единого темпа прыжков без потери высоты и существенных смещений по сетке.

7.6.4 Соединения типа сальто назад с поворотом на 180, 540 гр. – сальто вперед на ноги, на спину с отскоком вперед: То же. Что 7.6.3.

7.6.5 Соединения типа сальто вперед с поворотом на 180, 540 гр – сальто назад на ноги, на спину с отскоком назад: То же, что 7.6.3-4.

7.6.6 Соединения прыжков на уровне двойных сальто: То же, что 7.6.3-5.

#### **4.4.1. Специальная техническая подготовка женских групп (брусья разной высоты, бревно, опорный прыжок, акробатика, батут).**

##### **1. Брусья разной высоты**

###### **1.1. Вис и размахивания в висе**

1.1.1 Вис хв. сверху и снизу, в покое: Закрытая осанка, активная оттяжка, контроль и самоконтроль «линии». В висе хв. снизу – свободные и надежные действия кистями.

1.1.2 На в.ж. размахивания изгибами разными хватами: Активные действия руками в направлении, одноименном маху, устойчивый ритм при 3 и более повторениях сильного маха назад. Владение навыком подстроечных махов изгибами вп. и наз. и махов с контртемпами: м. вп. по типу соскока м. вп.; м.вп. по типу отхода на сальто наз. (см. ниже); м. наз. с контртемпомна ограничение м. наз. (для перелета на н.ж.); м. наз. подчеркнутым броском на дв. типа сальто вп. в вис; подстроечный м. наз. с контртемпом после сальто вп. в вис и др.

1.1.3 На ср. перекладине, хв. сверху, в лямках: бросковые (на м.вп.) размахивания: Способность наращивать мах выше горизонтали после первого активного броска вперед. Контроль рабочей осанки и активной оттяжки во всех фазах маха. Высокий мышечный тонус, работа с возможно более выпрямленным телом. Сформированные подготовительные действия на спаде перед броском. Осознанное управление ритмикой действий на спаде, при броске и последующей оттяжке.

1.1.4 То же на в.ж.: То же, что 1.1.3, с учетом особенностей работы кистей на ж.

1.1.5 То же на м. наз. хватом снизу на перекладине, в лямках: Требования, аналогичные 1.1.3, с учетом специфики маха назад. Особое внимание – броску ногами назад-вверх с одновременным нажимом кистями снизу вверх при закрытой осанке; подъем плеч при броске ногами – грубая ошибка.

1.1.6 То же на в. ж.: То же, что 1.1.5, с учетом особенностей работы кистей на ж.

1.1.7 То же с размахиваниями с бросковыми действиями на махах вперед и назад хватом сверху, в лямках на перекладине: Требования, соответствующие 1.1.4-5. Слаженные действия при подготовки бросков на махах обоих направлений. Четкий ритм. После нескольких циклов размахиваний выход в положение, близкое к стойке на руках, с сохранением четкой осанки и оттяжки в крайних положениях махов вп. и наз.

1.1.8 То же на изолир. ж.: То же, что 1.1.7 с учетом особенностей работы кистей на ж.

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

1.2.1 Упор и упор сзади хватом сверху и снизу, на низкой пер., нижней ж. брусьев р.в. Повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменной хватом: Контроль осанки и мышечного тонуса. По мере освоения - ускорение поворотов, контроль точности дохватов без поправок кисти на опоре.

1.2.2 «Рабочий» упор хв. св. и серия малых отмахов назад с возвращением в упор: Опора о гриф тазобедренным сгибом с прямыми руками за счет «проваливания» в плечах.

1.2.3 Из упора хв. св. с темпа отмах в высокий упор и стойку со спадом назад в вис: Прямые руки во всех фазах дв., полная оттяжка при переходе в вис, самоконтроль осанки. При махе в стойку – наличие полноценного броскового маха ногами, позволяющего без вспомогательного сгибания тела и разведения ног (без видимого «дожима») выходить в стойку.

1.2.4 Из упора хв. сн., с темпа, отмах в ст. и переворот вп. в вис: Исп. на базе

1.2.3. Навык «подворота» кистей вперед с полным «выключением» локтей и выпрямлением рук, отмах в стойку без «сваливания» плечами вперед: полная активная оттяжка и «линия» с переводом головы на грудь в начале спада.

1.2.5 То же с поворотом кругом в ст. хв. св. и спад назад в вис: Отмах в соответствии с 1.2.4. Навык определяющего (на подъеме, до начала спада) поворота. Точное смещение в сторону поворота без перескоков в спаде. Сохранение полной оттяжки и зауженного хвата, контроль осанки и «линии» во всех фазах упр.

1.2.6 Из упора одна хв. св. с темпа отмах в ст. на р. и с попеременным перехватами поворот на 360 гр. в ст.: Быстрый четкий поворот с узкой постановкой рук; минимальное смещение тела в сторону при поворотах. Окончание поворота на явном «свале» - ошибка.

1.2.7 Из упора хв. св. с темп отмах с оберучным перехв. в хв. сн. и переворот вп. в вис: См.: Перекладина, 1.2.7.

1.2.8 То же с поворотом кругом в ст. хв. св.и спад назад: То же, что 1.2.7.

1.2.9 Из упора хв. св. отмах с поворотом на 360гр. в вис («вертушка»): Бросковый отмах с отодвигом вверх-назад и подлетом. См. также: Перекладина, 1.6.6.

1.2.10 Темповым м.н. из упора сальто вперед с перемахом ноги вр. в вис («комэнеч»): Акцентированный бросок ногами назад-вверх со взвешенным отведением плеч назад; раннее сгибание тела на опоре – грубая ошибка. Приход в дохват – в положение с плечами и тазом выше уровня опоры.

1.2.11 Махом назад из упора соскок ноги врозь с перелетом вперед через жердь: Бросковый отмах не ниже 30гр над горизонталью, мгновенный, без паузы переход от броска к курбету с активным отталкиванием руками. Разведение ног в стадии курбета – незначительное, основное разведение ног в сторону – после

перехода в безопорное положение.

### **1.3. Спады из стойки на руках**

1.3.1 Из ст. хв. св. спад назад в вис: Навык спада с максимально возможным махом вп. в висе и варьируемым по времени броском ногами вп. Полная активная оттяжка в плечах, осанка полузакрытая. В зависимости от роста, физических качеств данных и особенностей подготовленности – выбор одного из способов исп. перемаха ногами через н.ж. с минимально возможным сгибанием, прогибанием тела, разведение ног.

1.3.2. То же с вариативной подготовкой броска ногами вп.: Исп. на базе 1.3.1. Навык исполнения относительно позднего (для б. об. назад) или раннего (для соскока с отходом вп.) броска н.

1.3.3 Из ст. на р. хв. сн. переворот вп. в вис лицом внутрь и нар.: Спад с предельно возможной активной оттяжкой и прямой «линией», четкий переход к закрытой осанке в начале переворота. При спаде лицом наружу сохранение осанки до нижн. верт.; при спаде лицом вн. перемах через н.ж. на максимальном сближении стоп с ж.

1.3.4 То же с лицом вн. и переворот вп. с перемахом через н.ж. и броском назад: Исп. на базе 1.1.5-7. Навык варьируемого, относительно раннего или позднего (затяжного) броска.

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

1.4.1 На н. перекладине хв. св.: вис согн. сзади и активные размахивания в нем (в лямках и без лямок): Устойчивое, равновесное положение в висе согнувшись сзади с приподнятым тазом и закрытой осанкой. Формирование навыка активных, ритмически устойчивых размахиваний в висе согнувшись сзади с «полумахами» дугой вперед и назад и наращиванием амплитуды движения (подъем таза до уровня опоры). Исп. с помощью и самостоятельно.

1.4.2 То же в висе на н.ж.: То же, что 1.4.2, с дополнительным контролем хвата.

1.4.3 То же, что 1.4.1-2, в висе ноги врозь вне: То же, что 1.4.1, с минимальным силовым контролем положения. См. также: Перекладина, 1.3.5

1.4.4 То же, что 1.4.2, и подъем назад в упор сзади с темпом для отмаха вп.: См.: Перекладина, 1.3.4.

1.4.5 Размахивания и подъем назад из виса ноги врозь вне: Исп. на базе 1.4.3-4.

1.4.6 То же, что 1.4.1-2, и подъем вперед в сед и в соскок; то же перемахом согнувшись из виса: При исп. в сед – приход на опору опусканием сверху, при соскоке – движение вверх-вперед через упор сзади без касания бедрами грифа.

1.4.7 То же, что 1.4.6, из виса ноги врозь вне в упор ноги вр. вне: Исп. на базе 1.4.3 и 1.4.6.

1.4.8 Из упора сзади, упора ноги врозь вне оборот назад: Высокое исх. Пол. С подтянутыми вверх ногами, без касания бедрами ж.; приход в то же положение с возможностью неоднократного циклического повторения оборота. Окончание

оборота в седее на бедрах – ошибка.

1.4.9 То же оборотом вперед: То же, что 1.4.8.

1.4.10 Из стойки хв. сверху спад назад с перемахом согнувшись в упор-вис ноги врозь вне («штальдер») или упор согнувшись сзади и оборот назад в стойку на руках: Навык позднего неглубокого перемаха с акцентированной «складкой» и немедленным мощным разгибанием и выпрямлением тела.

1.4.11 То же с перехватом в хв. сн.: Исп. на базе 1.4.10. Навык мощного движения с подлетом и освобождением кистей для перехвата.

1.4.12 То же из ст. хв. снизу оборотом вперед («эндо»): Требования к спаду, аналогичные 1.4.10. Выход в ст. без потери темпа, без выраженного «дожима», с полным и одновременным выпрямлением в плечевых и тазобедренных суставах.

1.4.13 То же с поворотами кругом и на 360гр.: Исп. на базе 1.4.12 и 1.2.5-6.

1.4.14 Из ст. хв. св. спад назад упор-вис стоя согнувшись и оборот назад в стойку на р.: Поздняя постановка стоп на опору (с носка) т энергичное разгибание с выходом в стойку и снижением давления на кисти.

## **1.5. Простые обороты**

1.5.1. Оборот назад «не касаясь» в упоре: Навык исполнения нескольких оборотов подряд без опускания в упор с произвольным управлением высотой подъема тела на опорой и ритмом движения.

1.5.2 То же в стойку на р.: Исп. на базе 1.5.1. Навык полноценного исп. оборота с невысокого отмаха, наскока на н.ж. См. также: Перекладина, 1.8.2.

1.5.3 То же с перехватом одной или обеих рук в хв. сн.: См. 1.4.11, также: Перекладина, 1.8.3.

1.5.4 Оборотом назад «не касаясь» соскок «срывом» с в. ж.: Вылет выпрямившись руки вверх по высоко-далекой траектории; резкий отход в полет с вибрацией ж. – ошибка.

1.5.5 Из упора оборот вперед и отмах назад из упора: Спад на оборот с поздним сгибанием и захватом жерди. Окончание оборота в положении активного замаха; отмах на базе 1.2.3.

## **1.6. Подъемы разгибом**

1.6.1. Из вися на ср. перекладине и изолированной ж. подъемы одной в упор верхом (на левую и прю ноги): Владение четким перемахом одной согнувшись, энергичным разгибанием, выходом в упор ноги врозь с прямыми руками; контроль осанки.

1.6.2 То же с перемахом согнувшись и подъем двумя в упор сзади(сед). Основная часть подъема исп., не касаясь опоры. См. также 1.4.6., 1.6.1.

1.6.3 Из вися на в.ж.хв.св. лицом наружу и внутрь подъем с разгибом с отмахом назад в высокий упор и стойку. См.; Перекладина, 1.7.3.

1.6.4 То же с исходных махов разной силы. Владение навыками активизации

недостаточного или гашения избыточного маха в висе перед подъемом разгибом.

1.6.5 Из упора спад назад в вис согнувшись и м.н. подъем разгибом в упор с темповым отмахом назад. Исп. на базе 1.6.1. Спад назад на достаточно широкой амплитуде, с полумахом вперед и отведением голени от опоры перед началом подъема.

1.6.6 То же спадом с перемахом из виса согнувшись сзади и виса ноги врозь вне. То же, что 1.6.3.

1.6.7 То же с перехватом в хв. сн. и отмах в ст. на р.. Владение «острым» темповым выходом в упор со сгибанием тела и опорой тазобедренным сгибом о ж. Перехват в положении с приподнятыми плечами с приходом в упор на прямых р.; замедленный перехват в положении «лежа на животе»- грубая ошибка.

1.6.8 С наскака и перелета в вис углом на н.ж. подъем разгибом и темповый отмах назад. Исп. на базе 1.6.1. Владение активными действиями в висе углом с подготовительным разгибанием и темповым переходом в вис согнувшись.

## **1.7. Движения дугой**

1.7.1 Из упора, упора сзади, упора ноги врозь вне мах другой в вис. Высокое (до положения в 45 градусов над горизонталью) разгибание с четким выпрямлением тела в высшей точке подъема: прогибание тела, ошибка. резкое прогибание – грубая ошибка.

1.7.2 То же из упора – виса стоя. То же, что 1.7.1, но с еще более жестким контролем выпрямление тела. То же, что 1.7.1-2. с поворотом кругом. Исп. на базе 1.7.1-2 с четким смещением тела в сторону поворота в положение с активной оттяжкой.

1.7.3 Спадом из упора или с полуподъема м. наз.полумах другой с перемахом согнувшись (или ноги врозь вне). Активный «бросок» ногами вверх (стопами над опорой) с подъемом пл. пояса к уровню ж.; последующий быстрый перемах с немедленным быстрым разгибанием.

1.7.4 Из упора стоя согнувшись (ноги вместе или врозь) мах другой с поворотом на 540 градусов в вис хв.св. («бурда»). Разгибание с поворотом без смещения в сторону поворота, инерционное вращение в строго прямом положении, жесткая фиксация хвата и осанки в к.п. виса.

1.7.5 Из упора, стоя согнувшись соскок дугой прогнувшись. Высоко-далекий вылет. Приподнятая голова до вхождения в завершающую стадию дв. с доскоком.

1.7.6 То же другим углом, то же с поворотом кругом. Исп. на полной мощности на базе 1.7.7, но с более поздним отходом и увеличенной высотой вылета. Плотная «складка» в высшей точки движения. Поворот на разгибание в высшей точки «складки».

1.7.7 Соскок дугой сальто вперед . Исп. на базе 1.7.6 в полугруппировке или согнувшись. Ранняя группировка на опоре- грубая ошибка.

1.7.8 Мах другой назад в вис сзади хв.св.. Активная подготовительная «складка» перед разгибанием. Бросок ногами при разгибании- не ниже 40 градусов над гориз. Полная активная оттяжка в плечах и таз. суст. в высшей точке подъема с ее сохранением пр переходе в вис сзади.

1.7.9 Из вися хв.св. на в.ж. лицом наружу мах.вп. перемах согнувшись и другой наз. перелет в вис углом на н.ж. Исп. на базе 1.7.9.

1.7.10 То же с поворотом на 360 градусов в вис хв.св.. Другой назад полная оттяжка до положения вися сзади хв.св. с быстрым полным поворотом вокруг руки. Ранний «поворот» с боковым перемахом ногами- грубая ошибка.

### **1.8. Подъемы большим махом**

1.8.1 Спадом из упора и стойки на в.ж. лицом наружу переворот назад в высокий упор, упор стоя согнувшись, упор ноги врозь вне. Переворот с выходом в зону стойки на р. и контролируемым опусканием в упор, упор стоя, упор ноги вр. вне. Раннее приближение к грифу из вися, открытая осанка- грубые ошибки. См.также: Перекладина, 1.7.8.

1.8.2 Из вися на в.ж. лицом внутрь махом назад подъем в упор. Исп. на базе броскового маха(1.1.5-7). См. также: Перекладина, 1.7.1.

1.8.3 Из ст.хв.сн. на в.ж. лицом внутрь переворот вп. и подъем м.наз. в упор с умеренным и одновременным перемахом в хв.св.. Исп. бросковым махом на базе 1.1.5-6.

### **1.9. Повороты в висах**

1.9.1 На изолированной ж.; м. вп. поворот пл.вп. в вис разным хв. и мах вп.. См.: Перекладина, 1.6.1.

1.9.2 То же пл. назад. См.: Перекладина, 1.6.2.

1.9.3 На ср. перекладине и изолир.ж. «санжировки» м.вп..См.:Перекладина,

1.9.4 То же м. наз.. См.: Перекладина, 1.6.4.

1.9.5 М. наз.из вися хв.св. или разным хв. поворот на 360 градусов в вис( «вертушка»). См.: Перекладина, 1.6.6.

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

1.10.1 На изолир.ж.: размахивания в висе хв.св. и сн.(с установкой на совершенствование хв.). Амплитуда м.-не ниже горизонтали. Овладение приемами «глубокого» и «неподвижного» хв. на м.вп. и перехвата с поворотом кисти вперед на м. назад.

1.10.2 То же с перехватами одной в хв.св.сн. на м.вп. и наз. поочередно. Амплитуда не ниже гор., техника «подбрасывания» ног с освобождением кистей давления на опору.

1.10.3 То же одновременными перехватами. То же, что 1.10.2 , полная оттяжка после перехвата, сохранение широкой амплитуды маха.

1.10.4 То же, что 1.10.2-3, с перехватами в обр. хв.. Владение навыками перехвата с «перекатом» кисти на 360 градусов (хв.сн.-обр.-сн.).

1.10.5 Из упора на в.ж.хв.св. отмах назад перех. одной в хв.сн. и переворот вперед в вис; то же с одновременным перехватом двумя. Надежный хв. при переходе в вис и махе назад, удержание оттянутой осанки на спаде.

1.10.6 Висы сзади хв.св.,сн. ,с полувкручиванием в статике и с размахиваниями изгибами. Длительный вис с полным расслаблением плечевого пояса, голова приподнята, кисти на ширине плеч. Размахивая изгибами сокращенной амплитуды . Систематическая тренировка с приближением к «линии» простого оттянутого виса.

1.10.7 Из виса сзади хв.сн. полувкручивание в плечах и размахивания. Полностью выпрямленный вис, захват- на ширине плеч и уже, голова приподнята, размахивания с элементами броска на м.вп. и наз. Сохранение надежного хвата на махе вп.

1.10.8 Из виса хв.св. мах другой назад в вис сзади и размахивания. Мах другой на базе 1.7.9. Размахивания с элементами бросковых движений при полном провисании в плечах, голова приподнята.

1.10.9 Из упора сзади хв.св. «отмах через голову» в вис сзади и мах вперед. При отмахе обязательный подъем тазом над уровнем опоры, ранее «сваливание» плечами назад-вниз – грубая ошибка; предельно полная оттяжка до прихода в вертикальный вис, отсутствие «обрыва» в плечах.

1.10.10 Из виса хв.св. «полумах» другой, перемах согнувшись, подъем вп. в вис сз. С полувкручиванием и м. наз. перехват хв.св.. Полная оттяжка в висе сзади до опускания плечами ниже грифа. Перехват на м.н. в положение не ниже уровня опоры.

1.10.11 То же с выкрутом в вис обр.хв., м. наз. поворот кругом в вис хв.св. и подъем разгибом. Вис обр.хв. узкий, с сильной оттяжкой в пл. Бросковый м. назад с заблаговременным смещением в сторону поворота.

1.10.12 То же с перехв. и подъемом м. наз. в упор хв.св.. Подъем м.назад до «притягивания» в упор в положение не ниже 30 градусов над гориз.. Завершение подъема – в упоре не касаясь.

## **1.11. Большие обороты**

1.11.1 На перекладине в ляжках: бросковые размахивания и большие обороты назад. Исп.на базе 1.1.7 . Четкое сохранение осанки и оттяжки при замедлении дв. в зоне ст. на руках, отсутствие перекосов.

1.11.2 Там же размахивания и б. об. вперед «накатом» в хв.св. и сн.. Выход в полностью выпрямленное, оттянутое положение ст. на р.,четкий переход к закрытой осанке в начале переворота вперед в вис.

1.11.3 На изолир. жерди: б.об. наз. броском. Исп.на базе 1.11.1, с отмаха назад из упора в вис.

- 1.11.4 На изолир. жерди: б.об. вп. «накатом».То же, что 1.11.2.
- 1.11.5 То же, что 1.11.3, на в.ж.бр.р.в. из упора лицом наружу. Коррекция техники в соответствии с индивид. Данными, с учетом требований в 1.11.3.
- 1.11.6 То же, что 1.11.4, на в.ж.бр.р.в. отмахом и переворотом вперед из упора лицом вн. и наружу. То же, что 1.11.5, с учетом треб. В 1.11.4.
- 1.11.7 На в.ж.бр.р.в. б. об. назад и вп. с переменной темпа («профилирующие»). Уверенное исполнение оборотов с разной заданной скоростью- от медленных до макс. быстрых. В последнем случае прохождение стойки без выпрямления тела.
- 1.11.8 Из упора лицом вн. на в.ж.бр.р.б.об.вп. броском. Навык перестройки времени и направления броска ногами по типу «раньше»(для сальто)- «позже» (для оборотов). При исп. оборотов ранний «удар» ногами в пол после прохождения н.ж.- грубая ошибка. Прохождение стойки с полным выпрямлением тела и оттяжкой. См. так же: Перекладина,1.10.10.
- 1.11.9 Разгонный б.об. вперед «накатом»и переход на бросковое движение м.н.. Уверенное владение темпоритмом дв., начиная с «обгона стопами при подготовке броскового движения.
- 1.11.10 Большой оборот назад с поворотом кругом хват снизу (келлеровский). Четкий поворот на подъеме к стойке, узкий хват , четкая работа кистями при дохвате , контроль оттяжки и осанки: сохранение темпа вращения по обороту в стойке на руках.
- 1.11.11 То же и дополн. Поворот кругом «пл. вперед» в ст.хв.св.. Исп.единым темпом, в узком хвате с минимальными смещениями по ж..
- 1.11.12 На в.ж.бр.р.в.б.об.вп. с поворотом кругом. Навк исп. «накатом» и броском. Узкий хв. с предельной оттяжкой во всех звеньях.
- 1.11.13 То же с поворотом на 360 градусов в обратный хват одной и двумя. Поворот быстрым дв. вокруг руки без ухода и начальной плоскости дв..
- 1.11.14 Б.об.вп.в.обр.хв. одной и двумя. Исп. на базе 1.11.5 или 1.11.8 с перехватом поворота(1.11.13).

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

- 1.12.1 На изолир. жерди размахивания и сальто наз. выпрямившись; то же с «санжировок» на м.вп.. Исп. на базе 1.1.8 и 1.9.3.
- 1.12.2 Из виса на в.ж. лицом нар.сальто назад выпрямившись в соскок («профилирующее» для всех сальто назад). Иходное дв. на сальто на базе б.об.наз.(1.11.7).Принципиальные треб. см.:Перекладина,1.11.3.Навык подготовительных действий на спаде с учетом индивид. Особенности прохождения н.ж. Высота вылета (по тазу)- выше уровня в.ж. Надежный отход вперед с высоко- далекой траекторией . Ранее «срывное» дв.с быстрым вращением и низким полетом- грубая ошибка.
- 1.12.3 Сальто назад выпрямившись с поворотом на 360 градусов. Исп. на базе

1.12.2. См.так же:Перекладина,1.11.3.

1.12.4 Двойное сальто назад в полугруппировке («профилирующее» для двойных сальто). Исп.на базе 1.12.3. См. так же:Перекладина,1.11.6.

1.12.5 То же с поворотом на 360 градусов. Исп. на базе 1.12.4. См. так же:Перекладина,1.11.7.

1.12.6 Двойное сальто назад прогнувшись (выпрямившись). Исп.на базе 1.12.4. «Срывное» сальто с ускоренным вращением- грубая ошибка.

1.12.7 Сальто «дельчев», «гингер» в вис. Приход в вис в положении не ниже 45 градусов от вертикали с сохранением махового темпа.

1.12.8 Из стойки на в.ж. лицом вниз спад и сальто назад с перелетом на н.ж.. Приход в высокий упор или стойку. Низкий приход в вис углом – ошибка.

### **1.13. Сальто вперед большим махом.**

1.13.1 Спадом из стойки лицом вн. на в.ж. переворот и сальто вп.согнувшись в соскок, то же с поворотом кругом. Исп. на базе броскового дв. (1.11.8). высоко-далекий отход в положении с незначительным сгибанием. Поворот- от разгибания, в высшей точки полета.

1.13.2 То же выпрямившись. Легкое сгибание после отхода броском с последующим быстрым разгибанием сохраняются. Попытка исп. поворот ранним действием (отталкиванием) от опоры- грубая ошибка.

1.13.3 То же с поворотом на 180, 540 градусов. Исп. на базе 1.13.2. Поворот- от разгибания в полете.

1.13.4 Двойное сальто вперед, то же с поворотом кругом во втором. Исп. в полугруппировке или согнувшись. Поворот от разгибания во втором сальто.

1.13.5 Сальто вперед согнувшись ноги врозь в вис. Исп. на базе 1.13.1.

### **1.14. Подлеты и перелеты большим махом.**

1.14.1 «Перелет Ткачева». Исп.с мощным разгибанием на подъеме. Выход в стойку с последующим спадом и перемахом ноги врозь в вис суррогат. Дохват в вис – не ниже горизонтального положения на уровне опоры.

1.14.2 то же с оборота «не касаясь» из упора. Выполнение основной части перемаха ноги врозь над опорой.

1.14.3 Перелет типа «Воронин». Исп. исп. на базе броскового оборота вперед(1.11.8). Наличие вылета с поворотом при переходе через ж..

1.14.4 «Перелет Шушуновой». Исп. поворотов и перемаха ноги врозь слитно, в едином темпе.

### **1.15. Движение из стойки на руках.**

1.15.1 Курбет- сальто назад в соскок. Исп. в темповом соединении с предыдущим движением.

1.15.2 Антикурбет- сальто вперед в соскок.То же что 1.15.1.

## **2. Бревно**

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

2.1.1 На полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обеих, на одной другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, в полуприседах и др.. Сохранение подтянутой осанки и благоприятного м. тонуса без перенапряжения и расслабления во всех статических положениях и переменах. Навык точной постановки стопы в позициях поперек и продольно; владение вариантами расстановки стоп в опоре. Уверенный баланс в статистике и при переходах со стопы на полупальцы и обратно, при смене положений переступаниями.

2.1.2 То же с заданными переменами положений рук, поворотами головы, полуприседами. То же, что 2.1.1.

2.1.3 То же в форме простых комбинаций с простыми переменами статистических равновесных положений. То же, что 2.1.1 в условиях смены положений.

2.1.4 То же, что 2.1.1-3, на зауженной, высокой опоре, подставках, смягченной и подвижной опорах. Демонстрация тех же (2.1.1-3) навыков в усложненных опорных условиях.

2.1.5 На низком и стандартном бр. поперек и продольно : равновесие на одной ординарное («ласточка»), боковые равновесия. Исп. на базе равновесий на полу (см. 6.1.7).

2.1.6 То же в форме равновесия с наклоном назад. То же, что 2.1.5, с контролем равновесия в условиях ограниченного зрительного контроля.

2.1.7 Вертикальные равновесия на одной другая вперед, в сторону, назад повыше, «вертикальный шпагат». То же, что 2.1.5.

2.1.8 Комбинации равновесий на одной (2.1.5-7 и др.) с переменами поз в одном упражнении. Навык надежного балансирования в условиях сбивающих воздействий.

2.1.9 То же, что 2.1.5, с быстрого шага, наскока прыжка с поворотом. Навык точного «попадания» , фиксации и экстренной коррекции позы в условиях одномоментного возникновения равновесного положения.

## **2.2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены**

2.2.1 Седы на бедре (на обе н.) , упор продольно , то же сзади, уп. ноги врозь поперек, продольно (на обе н.), упоры присев, лежа, лежа сз., стоя согнувшись и др.. Четкая фиксация положений, контроль осанки и опорных положений кистями (при опоре ногами- стопами). Навык точной установки кистей в упорах.

2.2.2 Положение лежа на спине , животе. Освоение правильного симметричного положения на опоре, захватов бр..

2.2.3 То же, 2.2.1-2, в форме комбинаций. То же , что 2.2.1-2, в условиях последовательной смены поз и опорных условий. Навык быстрой смены

положений в комбинации с изменениями характера соединений.

2.2.4 То же в соединении со стойками на ногах и их переменами(2.1). То же, что 2.2.2 и 2.1.3.

2.2.5 Стойка поперек на лопатках. Навык быстрого захвата бр. при фиксации ст. Тело максимально выпрямлено и оттянуто вверх.

2.2.6 Стойка на груди продольно. Навык захвата бр. снизу.

2.2.7 Напольное бревно: махом одной, толчком другой стойка на руках поперек и продольно. Исп. на базе, аналогичной ст. на полу(см.: Мужские группы: акробатика, 6.1.14). Чистая симметричная постановка кистей с контролем опоры пальцами.

2.2.9 Из седа верхом поперек м. наз. силой-махом ст. на р.. Дв. с максимальным использованием махового дв. ,сохранение единого темпа подъема в ст..

2.2.10 В ст. на р. повороты пл. вперед и назад на девяносто, сто восемьдесят градусов (в 1-2 «шага») с перехватами в положение ст. поперек и продольно. Четкий баланс в динамике, сохранение осанки, уверенная работа кистями.

2.2.11 Из упора стоя продольно наскок в упор и силой стойка согнувшись, ноги вместе, врозь («спичаг»). Исп. без паузы в упоре. См. также: Мужские группы: акробатика, 6.1.17, брусья, 2.2.4.

2.2.12 Упор углом продольно, ноги врозь вне, высоким углом. См.: Мужские группы: акробатика, 6.1.22.

2.2.13 Горизонтальный упор продольно на локте (на обеих и одной). См.: Мужские группы: акробатика, 6.1.20.

2.2.14 То же на прямых руках. Допустимо применение упрощающих форм: наклонно (ноги повыше), ноги врозь.

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

2.3.1 Шаги простые вперед, боком, назад. Исп. с носка, на полупальцах, в медл. и ускоренном дв., шагами разной величины, с различными позициями рук, с ограниченным зрительным контролем. Стабильный контроль осанки и оптимального м. тонуса.

2.3.2 То же, что 2.3.1, в ритмованной форме, со сменой ног. То же, что 2.3.1.

2.3.3 Беговые шаги на месте, с продвижением вперед, боком приставными и скрестно. Навык «чувства опоры», передвижение на разной скорости, включая форсированный разбег, передвижения с огранич. зрительным контролем.

2.3.4 Прыжки (подскоки) на месте простые. Навык одинарных и серийных подскоков с точным приходом на опору одной (разными), обеими; сохранение устойчивости.

2.3.5 Темповый прыжок (вальсет) с шага и разбега. Быстрое свободное движение, отвечающее требованиям исп., акробатических упр.

2.3.6 То же, что 2.3.4, с поворотами поперек продольно и различными дв. руками.

2.3.7 То же , что 2.3.6, с увеличением высоты и приходом в остановку. Исп. в сериях «прыжок-приземление».

2.3.8 То же, что 2.3.7 , с поворотом кругом. То же ,что 2.3.7.

2.3.9 Прыжки шагом , поворотом кругом. Исп. с разбега, толчком «своей» и «чужой» н.; приход на одну , в остановку и с шагом вп.

2.3.10 То же в равновесии на одной. Равновесие на базе 2.1.5.

2.3.11 Прыжки в шпагат, полушпагат («прыжок-олень»), со сменой ног, сгибаясь-разгибаясь, в «кольцо». Высокое движение с четкой демонстрацией «фигуры прыжка» и уверенным приземлением.

## **2.4. Маховые и толчковые повороты**

2.4.1 Повороты на 90,180 градусов на месте махом одной вперед в стойку на одно, в равновесие. Широкая амплитуда дв., четкая фиксация конечностей пол. в стойке на одной поперек и продольно, навык быстрого поворота на опорной стопе.

2.4.2 То же с прыжком. То же, что 2.4.1.

2.4.3 То же, что 2.4.1, махом одной назад в стойку другая вп., в равновесие с наклоном назад, с переворотом назад. Требования, аналогичные 2.4.1. Равновесие исп. на базе 2.1.6.

2.4.4 Из стойки продольно ноги врозь или из пол. выпада махом рук повороты умеренно быстрые на 180-360 градусов. Равномерное вращение с уверенным сохранением равновесия.

2.4.5 То же с быстрым круговым поворотом на 360 градусов и б. Навык ускоренного инерционного вращения с приведением ноги, рук к вертикальной оси тела и выпрямлением тела; сохранение устойчивости без «сбросов», четкая остановка в стойках продольно и поперек.

2.4.6 То же с прыжка на месте. То же, что 2.4.5.

2.4.7 То же с перемещениями вдоль бревна. То же, что 2.4.5-6.

## **2.5. Перекаты и кувырки**

2.5.1 Из седа верхом поперек перекат назад в стойку на лопатках. Навык симметричного движения назад с четким захватом бревна и выходом в прямое вертикальное положение ст.

2.5.2 Из упора присев поперек кувырок вперед в положение лежа на спине , в сед верхом , в упор лежа. Навык уравновешенного движения в перекате, владение перехватами.

2.5.3 Наклоном вперед из стойки на н. поперек кувырок вп. в сед верхом, упор присев с дохватом и без дохвата. Навык быстрого прокатного дв. без выхода из плоскости снаряда; при выходе в уп. присев четкая постановка стоп на полупальцы.

2.5.4 То же с наскока в стойку на две и одну ноги. Выраженная фаза полета до прихода руками на опору; быстрое вставание с темпом вперед.

2.5.5 То же , что 2.5.3 , в ст. на лопатках. Навык регуляции скорости дв. в расчете на остановку в ст.; мягкое окончание дв. без поправок в ст. на лопатках.

2.5.6 Из ст. на руках поперек (или движ. через ст.) кувырок вперед в сед верхом, в упор присев. Мягкое равномерное движение с переходом на опору спиной , возможность сохранения темпа для отмаха назад из седа верхом или для продвижения вперед из упора присев.

2.5.7 из упора поперек , седа верхом, присев кувырок назад в упор присев в остановку и с вставанием в ст. на ногах. То же, что 2.5.2, но с быстрым инерционным дв. назад и сохранением точной плоскости дв.

2.5.8 Из ст. на лопатках поперек кувырок назад в сед верхом , в упор присев. Четкие действия при переменах опоры руками.

2.5.9 То же, что 2.5.7 , в ст. на руках в проход и в остановку. Навык темпового разгибания из положения упора согнувшись на спине с минимальной силовой работой руками при выходе в ст. на р.

## **2.6. Медленные полуперевороты и перевороты.**

2.6.1 Из ст. на руках медленные полуперевороты вп. в «мост» и из «моста» в стойку на ногах поперек. Точное дв. по продольной оси снаряда с уверенной постановкой стоп без зрительного контроля.

2.6.2 То же с шага махом одной толчком другой. То же, что 2.6.1, с учетом повышенного темпа движения.

2.6.3 С шага переворот вперед на две («перекидка»). То же, что 2.6.2.

2.6.4 То же с поочередной постановкой рук и ног (по типу «арабского»). То же, что 2.6.2-3.

2.6.5 Из стойки поперек наклоном назад медленный поворот через «мост» (с остановкой и без ост.) и ст. на руках в ст. поперек.

2.6.6 «Перекидка» назад. Навык быстрой постановки рук, динамичное движение вдоль снаряда.

2.6.7 Полупереворот назад в ст. на р. Навык дозированного дв. назад при точном балансировании.

2.6.8 «Перекидка» вперед из ст. продольно. Навык компенсаторных действий в плечевом поясе при повороте без перемещения в переднем заднем направлении.

2.6.9 То же назад . То же, что 2.6.8.

2.6.10 Из ст. продольно и поперек переворот боком в ст. продольно ноги врозь. Выполнение без сгибания в тазобедренных суставах; навык замедленного и более динамичного движения; окончание в ст. продольно ноги врозь. См. также: мужские группы : акробатика, 6.11.1.

2.6.11 Полупереворот боком в ст. на руках продольно. Общие треб., как в 2.6.10.

## **2.7. Темповые перевороты**

2.7.1 Переворот вперед с поворотом кругом (рондат). Исп. на базе акробатич. рондата (см.: Мужские группы, 6.6.2). Быстрое строго точное движение в плоскости снаряда с уверенной постановкой ног. В расчете на отталкивание после рондата- предельно сближенная постановка стоп на опору; явно поочередная постановка ног с «дроблением» последующего отталкивания – грубая ошибка.

2.7.2 Вальсет и переворот вперед. Одновременное отталкивание руками с минимальной расстановкой стоп в переднее- задн. направл. при приземлении. Приход в остановку и с темпом вперед.

2.7.3 Переворот назад (фляк). Навык чисто прыжкового переворота с низким быстрым дв., предельно краткая, но выраженная полетная фаза в обеих частях упражнения. Точная (индивидуализированная) постановка рук и ног «с лета» на опору; строгое движение всем телом п оси бревна. Навык исполнения фляка в остановку и с темпом назад.

2.7.4 Связка переворотов назад (базовый навык). Исп. на базе 2.7.3. Навык исполнения разгонных переворотов по модели фляков на обычной опоре. Быстрое продвижения вдоль снаряда ; фляки «под себя» с быстрым вращением, но слабым передвижением назад здесь- грубая ошибка.

2.7.5 С шага вальсет- рондат- фляк- отбив (базовое соединение). Уверенное наращивание скорости продвижение по бревну, мощное отталкивание в финале.

2.7.6 Маховый переворот назад («румынский» фляк). Навык одного-двух переворотов, допустимо- без существенного передвижения назад. Подмена «румынским» фляком базового переворота (2.7.3) и разгонной базовой связки (2.7.4)- грубейшая ошибка.

2.7.7 Полуоборот назад с поворотом кругом и полуоборотом вперед. Сохранение темпа на движении вперед.

2.7.8 То же с поворотом на другой части упражнения. То же, что 2.7.7.

2.7.9 Полуоборот назад с поворотом на 360 градусов и перекат в сед ноги врозь поперек. Завершение полного поворота в зоне стойки на руках, замедленное опускание в к.п.

2.7.10 Полуоборот назад в стойку на руках, стоять, то же с поворотом кругом. Более выраженный подлет со стопорящей постановкой рук на опору.

## **2.8. Сальто**

2.8.1 Из стойки поперек сальто назад в группировке («корбут»). Исп. на базе ординарного сальто (см.: Мужские группы, 6.8.1). Навык точной постановки стоп с достаточной амортизацией приземления.

2.8.2 То же в форме «темпового» сальто. Исп. без значительного смещения назад.

2.8.3 Рондат- (фляк)- сальто в полугруппировке в соскок. Исп. на базе 2.7.5 и

ординарного акр. соединения (см. Мужские группы, 6.8.3).

2.8.4 То же и сальто прогнувшись (выпрямившись). Исп. на базе 2.8.3.

2.8.5 То же и сальто с поворотом на 360 градусов и более. Исп. на базе 2.8.3-4 и акробатич. сальто (см.: Мужские группы, 6.8.6).

2.8.6 То же и двойное сальто в полугруппировке и согнувшись. Исп. на базе 2.8.4.

2.8.7 То же с поворотом на 360 градусов. Исп. на базе 2.8.6 и акроб. прыжков (см.: Мужские группы, 6.8.11).

2.8.8 Рондат- (фляк)- сальто назад в группировке на бревно. Исп. на базе 2.8.4 и 2.8.1.

2.8.9 То же и сальто прогнувшись. То же, что 2.8.8.

2.8.10 То же и сальто с поворотами. Исп. на базе 2.8.9 и 2.8.5.

2.8.11 С шага маховое сальто на бревно. Высокое движение без «сваливания» и значительного продвижения назад.

2.8.12 То же с продвижением вперед или вперед- в сторону в соскок («ауэрбах»). Широкое маховое движение с вылетом.

2.8.13 С шага, разбега сальто вперед в группировке на бревно. Короткий энергичный разбег со стопорящим отталкиванием и полетом без сильного продвижения вперед (см.: также: Мужские группы, 6.9.2).

2.8.14 Маховое сальто вперед на бревно, то же с поворотом кругом. Исп. на базе ординарного акр. прыжка (см.: Мужские группы, 6.9.13).

2.8.15 То же с поворотом на 90 градусов в ст. ноги врозь продольно. Приход поочередной постановкой ног.

2.8.16 С шага сальто боком. То же, что 2.8.15.

2.8.17 С разбега двойное сальто вперед в соскок. В группировке, полугруппировке, вариант- с поворотом кругом перед приземлением.

## **2.9. Входы и вскоки**

2.9.1 Из упора стоя наскоки в упор продольно, с поворотом в седы, с перемахами одной, двумя в упор верхом, упор сзади и др. Быстрая точная фиксация к.п. с сохранением технич. Осанки и без «поправок».

2.9.2 С разбега, с мостика, махом одной толчком др. вскок в ст. на одной поперек в остановку и в проход вперед. Навык точно направленного разбега и отталкивания, мягкий, амортизированный приход на опорную н.

2.9.3 То же с опорой руками в упоры стоя, присев, седы. Исп. через высокий упор с опусканием в к. п.

2.9.4 То в стойку на руках продольно и поперек. Навык прихода в остановку или в дв. с поворотами.

2.9.5 С разбега вскок в форме переворота в.п. «перекидкой» в ст. поперек. Исп. в едином темпе, начиная с наскока.

2.9.6 То же в форме переворота боком. Исп. на базе 2.6.10.

2.9.7 С разбега вскок сальто вперед в ст. поперек. Приход в высокий полуприсед с быстрым выпрямлением в стойку поперек.

2.9.8 С разбега рондат на мостик и переворот назад на бревно. Исп. на основе акр. сальто назад прогнувшись и «перекидок» назад на бревне (2.6.6). Приход без падения на руки.

2.9.9 То же с поворотом кругом в форме «твиста» и переворот вперед. Исп. на базе акр. сальто «твист» и медленных переворотов вп. на бревне (2.6.4).

### **3. Опорный прыжок**

#### **3.1. Прямые прыжки**

3.1.1 Козел, конь в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись. Исп. с быстрого разбега, с отставленным мостиком. Замах порядка 30 градусов над горизонталью.

3.1.2 То же согнув ноги. Разбег и наскок на базе 3.1.1. Сгибание ног используется в роли курбетного движения с энергичным отталкиванием руками. Перемах ногами под руками- грубая ошибка.

3.1.3 То же, прыжок ноги врозь. Наскок , как в 3.1.1. Навык курбета, синхронного с отталкиванием руками со сгибанием в тазоб. суст. не более чем до угла 135 градусов. Опускание стоп в курбете не ниже уровня плечевого пояса. «Сваливание» плеч вперед при отталкивании руками – грубая ошибка. Полное разгибание тела и широкое разведение ног сразу после (но не во время) курбета. Высоко- далекая траектория полета после толчка руками.

3.1.4 То же согнувшись. Исп. на базе 3.1.2.

3.1.5 Прыжок летом. Исп. на базе 3.1.2-3. Замах в пределах 30-40 градусов над гор. ЧС легким прогибанием. Сгибание при курбете не более, чем до 135 градусов, с опусканием ног не ниже, чем до горизонт. положения. Положение в полете прямое или слегка прогнутое, руки вверх.

3.1.6 То же с поворотом на 360 градусов. Исп. на базе 3.1.5 . Поворот- от разгибания после курбета с завершением в высшей точке вылета после отталкивания руками.

#### **3.2. Прыжки переворотом вперед**

3.2.1 Стол: отталкиванием с трамплина, минитрампа переворот вперед прогнувшись. Демонстрация двух полетных фраз движения, отталкиванием прямыми руками без сваливания плечами вперед.

3.2.2 То же с мостика через коня в ширину. Активный разбег, навык стопорящего отталкивания ногами с мостика и руками от коня; замах в зоне 45 градусов над гор.; сохранение прямых рук в отталкивании при использовании рессорных свойств пл. пояса. «Сваливание» плечами вперед- грубая ошибка. Выраженный вылет после отталкивания руками.

3.2.3 Переворот вперед сгибаясь – разгибаясь. Исп. при полной мощности

разбега, низким стопорящим наскоком. Навык отталкивания прямыми руками с элементами «кипы», тормозящей избыточное вращение вперед без потери высоты полета. Демонстрация четкой «складки» в полете с ранним разгибанием.

3.2.4 Переворот вперед «ямасита». Низкий жесткий наскок с закрытой осанкой и отталкиванием с близко поставленного мостика с разгибанием тела и «броском» ногами вперед- вверх до полного выпрямления (или легкого прогибания) тела.

3.2.5 Переворот вперед с поворотом на 360 градусов. Исп. на базе 3.2.2. Поворот только после отрыва от опоры, завершение полного поворота на позднее прохождения телом (перед приземлением) положения 45 градусов над горизонталью. Разведение рук в стороны не раньше окончания поворота.

3.2.6 То же техникой «ямасита». Исп. на базе 3.2.4. Поворот- от разгибания тела после отталкивания руками.

### **3.3. Прыжки переворот вперед - сальто (конь в ширину, снаряд Spieth)**

3.3.1 Профилирующий переворот- сальто вперед. Мощный разбег, короткий низкий стопорящий наскок, жесткое отталкивание руками с использованием рессорных свойств двигательного аппарата , отход в полет в прямом вертикальном положении. Начало группирования (полугруппировка) не раньше потери связи с опорой; плотное сгибание тела в полете- недостаток. Разгруппировка- в начале нисходящей части высоко- далекой траектории полета.

3.3.2 То же с поворотом кругом . Исп. на базе 3.3.1 . Поворот при расгруппировании движением стоп вверх- вперед с выпрямлением ног. Поздний поворот перед приземлением- ошибка.

3.3.3 Переворот- сальто вперед выпрямившись. Исп. на базе 3.3.1.

3.3.4 Переворот- сальто вперед с поворотом на 360 градусов. Исп. на базе 3.3.1, 3.3.3.

3.3.5 Переворот- отталкивание с поворотом кругом- сальто назад («куэрво»). Исп. на базе 3.3.1. Поворот кругом ранним темпом после отрыва от опоры руками.

3.3.6 Переворот- двойное сальто вперед («роче»). Исп. на базе 3.3.3.

3.3.7 То же, что 3.3.1- 6, техникой «ямасита». Наскок и отталкивание руками исп. на базе 3.2.4, полетная часть- как в 3.3.1-6.

### **3.4. Прыжки «цукахара» и «касамацу» (конь в ширину, снаряд Spieth)**

3.4.1 «Цукахара» в полугруппировке (профилирующий прыжок). Полный поворот кругом в наскоке на руки, в наскоке положение «вытянутого лука» в ст. на р., активное курбетное дв. (с «ударом» стопами вверх-назад на подъем); курбет от напряженно прогнутого до незначительно согнутого положения тела при переходе в полет. Поздний низкий курбет «в пол» - грубейшая ошибка.

Отход в полет не позднее ухода тела от вертик. ст. на р. на 15-20 градусов. Руки в полете свободно сведены над головой; ранее опускание рук к тазу- ошибка. Навык вариативного исполнения прыжка по типу «перекрут- недокрут» без потери высоты полета.

3.4.2 То же согнувшись. Исп. на базе 3.4.1 с неполным сгибанием тела. Разгибание не позднее прохождения телом гориз. положения перед доскоком.

3.4.3 То же с прямым телом. Исп. на базе 3.4.2 с еще меньшим по углу сгибания, но более мощным курбетом. После сгибания в курбете немедленное выпрямление тела с подъемом плечами вверх- назад.

3.4.4 «Цукахара» с поворотами на 360, 540, 720 градусов. Исп. на базе 3.4.1-3.4.3. Начало винтообразующего движения в повороте- на разгибании откурбета. Направление поворота в наскоке и при отходе- физически одноименное.

3.4.5 «Цукахара» с 2.5 сальто назад. Исп. на базе 3.4.3.

3.4.6 Наскок с поворотом на 90 градусов в стойку боком сальто с поворотом на 270 градусов в стойку лицом к снаряду («касамацу»). Прыжок часто ошибочно именуемый и оцениваемый как «цукахара» с поворотом на 360 градусов. В отличие от собственно «цукахары» (3.4.1-5) не имеет курбетных действий и исп., в основном, за счет «наката», получаемого в разбеге, а повороты в наскоке и после отхода выполняются в разные стороны. В безопорной фазе технически базируется на сальто вперед с поворотами (а не назад, как в «цукахаре»).

3.4.7 То же с поворотом на 540 градусов во второй полетной фазе. Прыжок , ошибочно квалифицируемый как «цукахара с поворотом на 720 градусов». Исп. на базе 3.4.6.

### **3.5. Рондатовые прыжки (конь в ширину, снаряд Spieth)**

3.5.1 Рондат на мостик\_ - полупереворот назад на руки- 1.5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись. Приход на руки, отталкивание и вторая полетная фаза- по модели наскока в «цукахаре»(3.4.1).

3.5.2 То же с поворотом на 360, 540, 720 градусов. Исп. на базе 3.4.1 и 3.4.4- 5.

3.5.3 То же, что 3.5.1, с 2,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись. Исп. на 3.5.1 и 3.4.5.

3.5.4 Рондат на мостик- «твистовый» полупереворот назад с поворотом кругом на руки и 1,5 сальто вперед в полугруппировке, согнувшись, выпрямившись. Низкий стопорящий наскок в закрытое положение с отталкиванием по типу «ямаситы» (3.2.4,3.3.7).

### **3.6. Прыжки переворотом и сальто боком (конь в ширину, снаряд Spieth)**

3.6.1 Наскок с поворотом на 90 градусов и соскок в стойку боком к снаряду. Активное, возможно более синхронное отталкивание руками с подлетом после перехода в безопорное положение.

3.6.2 То же с одноименным и разноименным поворотом в соскоке на 90

градусов в стойку лицом и спиной к снаряду. Исп. на базе 4.6.1 с быстрым поворотом на взлете.

3.6.3 то же с одноименным (разноименным) поворотом на 270 градусов в ст. спиной (лицом) к снаряду. Исп. на базе 4.6.2.

3.6.4 То же и полтора сальто боком в «разорванной» группировке или согнувшись ноги врозь. Исп. на базе 4.6.1.

## **4. Акробатика**

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

4.1.1 Основная стойка, стойка руки вверх, поза статического равновесия при доскоках. Владение осанкой, стилем, активной оттяжкой тела вверх в стойке руки вверх.

4.1.2 Упоры присев, стоя согнувшись, лежа на бедрах, лежа, лежа сзади. Владение технически рациональной позой, осанкой, необходимым тонусом.

4.1.3 «Мост» из положения лежа на спине, наклоном назад. Исп. с минимально согнутыми и прямыми ногами, прямыми руками, распределением мышечн. тонуса с наклоном головы назад. 4.1.4 Передне- задний «полушпагат» и «шпагат». Выполнение на обе ноги с полным свободным опусканием без «раскачиваний».

4.1.5 Фронтальный («прямой») «шпагат». Полное опускание тазом на опору.

4.1.6 Стойка на одной другая вперед, в сторону повыше. Активное удержание свободной ноги в положении не ниже горизонтального. Сохранение точной осанки.

4.1.7 Равновесие на одной ординарное («ласточка»). Навык удержания устойчивого равновесия со стабильной (произвольной по форме) установкой рук; тело прогнутое (плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы).

4.1.8 Равновесие на одной боковое. То же, что 4.1.7.

4.1.9 Равновесие на одной с наклоном назад. Навык балансирования при усложненном зрительном контроле.

4.1.10 Равновесие на одной другая вверх («вертикальный шпагат») с захватом и без захвата ноги. То же, что 4.1.7-8. Свободное владение «прямым» шпагатом на основе активной подвижности в суставах.

4.1.11 Равновесие на одной с изменением позы. Исп. как последовательное соединение равновесий типа 4.1.7-9 и т.п. Навык уверенного контроля баланса в условиях сбивающих воздействий, изменения мыш. тонуса.

4.1.12 Равновесия с темпового прихода на одну ногу после прыжковых элементов. Навык точного «попадания» в равновесное положение с использования экстренных коррекций при сложном балансировании.

4.1.13 Из упора присев стойка на голове и руках. Исп. силой и толчком ногами. Опора лбом, кисти слегка супинированные, голова и кисти составляют

равносторонний треугольник. Тело умеренно прогнутое.

4.1.14 Стойка с опорой головой о ладони и предплечья. Длительное удержание стойки с прямым телом.

4.1.15 Стойка на руках махом одной толчком другой у опоры или с партером. Исп. на полу. Первичный навык балансирования. Расстановка кистей – уже ширины плеч. Тело выпрямленное, активно оттянутое, в жестком мышечном «корсете», осанка полуоткрытая. Приподнятая голова, напряженная шея и сильное прогибание – грубые ошибки. Навык самостоятельной фиксации ст. не менее 3 сек.

4.1.16 То же без опоры и помощи. Точный выход в равновесное положение первым же махом – толчком. Длительное (10с и б.) удержание ст. с уверенным балансированием.

4.1.17 Из упора присев, толчком стойка на р. с прямыми руками. Навык быстрого темпового выхода в ст. с четким выпрямлением тела в равновесном положении.

4.1.18 Из упора стоя согнувшись стойка на р. прямыми руками ноги вместе или врозь («спичаг»). Поочередное полное выпрямление в плечевых и тазобедр. суст. в ровном темпе, без ускорения во второй части подъема. Одновременное выпрямление в плечах и тазоб. суст. с сильным наклоном плечами вперед – ошибка. При исп. ноги врозь разведение ног (точно через стороны) только после полного выпрямления в плечах.

4.1.19 То же из упора углом, упора высоким углом, упора ноги врозь вне. Исходные упоры см. в 4.1.20. Технику подъема в ст. см.: Мужские группы, 2.2.4.

4.1.20 Стойка на одной руке сильно прогнувшись, в «шпагате» и др. Произвольный выход в равновесное положение поза удержания – по выбору.

## **4.2. Простые прыжки и приземления**

4.2.1 Простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу). Правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление с носков в точный доскок ноги вместе, освоение роли балансирующих действий руками.

4.2.2 Прыжок (соскок) «в глубину» с подвесного мостика на мат. Исп. на базе

4.2.1. Прыжок с высоты от 30 до 100 см. Четкое мягкое глубокое приземление с фиксацией равновесного положения в приседе.

4.2.3 То же, что 4.2.1, с разбега. 3-4 шага разбега, настильный стопорящий наскок с замахом руками, прыжок с махом руками вверх и приземление близко к месту отталкивания.

4.2.4 То же с наскоком на мостик, мини- трамп, с приземлением на мат. Исп. на базе 4.2.2-3. Быстрый разбег с высоким выпрыгиванием, устойчивым полетом руки вверх, четкое приземление с достаточно мягким (глубоким) доскоком.

4.2.5 То же, что 4.2.1-4, с поворотом кругом и доскоком. Четкое приземление с необходимыми балансирующими действиями в доскоке.

4.2.6 То же, что 4.2.5, с поворотом на 360 градусов. То же, что 4.2.5.

4.2.7 Темповый прыжок («вальсет»). Владение координацией «вальсета» в непрерывной серии подскоков с продвижением вперед. Навык исполнения «вальсета» со сгибанием маховой ноги и «прогнувшись».

### **4.3. Перекаты, кувырки «кульбиты»**

4.3.1 Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка. Быстрое взятие положения гр. и выпрямление с возвращением в и.п. Контроль захвата голени руками, правильное положение головы в гр. и переменах.

4.3.2 В положении группировке лежа на спине активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад. Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частичном «распускании» и быстром восстановлении гр.) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вр. наз.).

4.3.3 То же, что 4.3.2, до упора присев при дв. вп. и до высокого упора (стойки) на лопатках при дв. наз. То же, что 4.3.2.

4.3.4 Из основной ст. сед с прямыми ногами и перекат назад до высокого упора (стойки) на лопатках. Владение мягким приходом в сед с упреждающей опорой руками.

4.3.5 Из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись и перекат назад в упор лежа, в стойку на коленях. Неоднократное повторение перекатов вперед-назад, правильная работа головой в положении прогнувшись.

4.3.6 Из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырок боком влево(вправо). Постановка рук подальше вперед с активным отталкиванием ногами, четкое сохранение группировки с захватом до конца упр. При дв. со «старта пловца» - прыжок со взмахом руками вперед. Близкая постановка рук («под себя») во всех случаях - грубая ошибка. Сохранение темпа на продвижении вперед при завершении кувырка в упоре присев.

4.3.8 То же с серией темповых кувырков. Каждый кувырок исп. в соответствии с требованиями в 4.3.7.

4.3.9 С прыжка или спадом из ст. на р. кувырок вперед с прямыми ногами, встать в осн. стойку. Спад с незнач. Согнутым (округленным) телом и энергичным «накатом» вперед; переход к вставанию с выпрямлением тела без потери темпа дв.

4.3.10 Из седа с прямыми ногами кувырок назад в упор присев. Исп. с темпового наклона вп. с энергичным движением спиной назад. Особо четкий контроль постановки кистей за голову пальцами по ходу дв. Разворот кистей наружу, опора кулаками приход в упор на коленях - грубые ошибки. Активная упора руками с полным освобождением головы от опоры на мат. Четкое

удержание (или восстановление) плотной группировки с захватом голени при завершении упр.

4.3.11 То же с серией быстрых кувырков назад. В каждом цикле кувырка подчеркнута активное отталкивание ногами с энергичным дв. назад плечами в пережат.

4.3.12 Из стойки «старт пловца» прыжком кувырок вперед в упор присев ноги скрестно, поворот кругом и серия кувырков назад. Сохранение единого темпа в серии, контроль группировки.

4.3.13 Кувырок назад через плечо и пережат в упор на бедрах или уп. лежа. Исп. на базе 4.3.10. Навык асимметричной работы руками и головой с ее наклоном к плечу. Опора головой о мат- ошибка.

4.3.14 Кувырок назад согнувшись в упор стоя согн. При опоре руками за головой- темповое разгибание ногами вверх с полным освобождением головы от возможного касания мата.

4.3.15 Кувырок назад в стойку на р. с согнутыми и прямыми руками. Исп. из спада в сед (4.3.4). При работе с согнут. р.р.- точный подворот кистей перед постановкой. При исп. с прямыми р.р.- навык постановки и разворота кистей.

4.3.16 На акр. дорожке с разбега полет- кувырок. Быстрое набегание со взмахом руками вверх вперед; низкое дв. руками- грубая ошибка. Полет по высоко-далекой траектории (через «препятствие»). Группирование- только по мере последовательного прихода звеньев тела в опору; сгибание ног в группировке не раньше прихода поясицей на опору. Плотная фиксация группировки по окончании кувырка с «темпом» на дв.вп.; разбросанная группировка- грубая ошибка.

4.3.17 То же отталкиванием с мостика и мини- трампа. Исп. на базе 4.3.16. Движение по высокой растянутой траектории с открытой осанкой и прогибанием («ласточкой») в высшей точке движения.

4.3.18 То же с поворотом на 360 градусов. Исп. на базе 4.3.16. Владение техникой винтообразующих действий с асимметричной работой руками. Окончание поворота в начале нисходящей ветви траектории.

4.3.19 Рондат (рондат- фляк) и прыжок назад с поворотом кругом в кувырок вперед («собака»).Быстрого безопорного поворота кругом в высшей точке полета.

4.3.20 То же с поворотом на 540 градусов. Исп. на базе 4.3.19.

#### **4.4. Перемахи и круги ногами**

4.4.1 Из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь в упор лежа сзади. Невысокое движение тазом над опорой, круговое дв. прямой ногой без касания пола, приход в к.п. с прямым телом.

4.4.2 То же согнувшись в упор лежа сзади. Перемах прямыми ногами не касаясь пола.

4.4.3 То же в упор углом, упор высоким углом. Исп. на базе 4.4.2. Замедленное равновесное движение.

4.4.4 Из упора лежа прямой и круговой перемах одной вперед в шпагат и обратно. Четкая фиксация к.п. без опускания таза к полу, голова приподнята.

4.4.5 Из упора лежа круговые перемахи одной вперед с поворотом кругом в упор сзади, то же назад в упор. Четкое дв. прямой ногой, низкое расположение таза над опорой.

#### **4.5. Непрыжковые повороты**

4.5.1 Махом одной, толчком другой через ст. на р. полупереворот вперед в «мостик». Исп. на базе 4.1.3, 4.1.15. Приход в «мостик» замедленный, равновесный, без падения на ноги.

4.5.2 Из «мостика» полупереворот вперед назад через ст. на р. Исп. на базе 4.1.3, 4.1.16.

4.5.3 Переворот вперед с попеременной постановкой рук и ног («арабский»). Единый ритм постановки рук и ног на опору со значительным продвижением вперед. Кисти и стопы последовательно ставятся через равные расстояния. Хорошо выраженная маховая работа «ведущей» ногой. Со второй половины упражнения и до прихода в к.п. голова сильно наклонена назад. К.п.- стойка одна вперед на носок руки вверх. Ранее опускание рук и движение головой на грудь – грубые ошибки.

4.5.4 То же назад. Техн. требования по аналогии с 4.5.3.

4.5.5 То же, что 4.5.4, в ст. на руках, стоять. Умеренное продвижение назад со своевременным выпрямлением тела и переходом от открытой осанки к полуоткрытой в ст. на р.

4.5.6 Из седа в упоре сзади махом одной толчком др. полупереворот назад в или через ст. на р. То же с поворотами в ст. на р. Навык организованной подвижности в плечах и правильной работы кистями на опоре.

#### **4.6. Повороты вперед**

4.6.1 С шага и «вальсета» переворот вперед на две в остановку и с темпом вперед. Навык жесткого стопорящего отталкивания руками с использованием рессорных свойств плечевого пояса, с выраженным вылетом. Приземление в прогнутом положении голова назад; ранее опускание головы на грудь с поиском «удобного» визуального контроля- грубая ошибка. К.п.- выпрямленная стойка голова и руки вверх.

4.6.2 Переворот вперед с поворотом кругом (рондат) и отскок; отскок с поворотом кругом. Исп. с места, с шага, с разбега и «вальсета». Навык мощного разгонного движения с полноценным использованием маховой работы своб. ног. Владение правильной закрытой осанкой, техникой разворота и поочередной постановкой кистей вдоль основной линии продвижения вперед; владение «смягченной» подстроечной работой рук на

опоре; навык курбетного движения в процессе поворота кругом с заключительным доталкиванием руками. Навык варьирования дальности курбета в зависимости от необходимой и достигнутой скорости продвижения. С разбега и «вальсета» серия переворотов вп. на одну. Навык сочетания отталкивания руками с активной маховой работой свободной ногой. Приходы на одну со значительным выведением свободной ноги вперед. Навык исполнения серии переворотов с быстрым продвижением вперед, «в ход», без задержек при переходе от одного перев. к другому.

4.6.3 Переворот со сменой ног по отдельности и в сериях. Исп. на базе 4.6.1 . Активное движение маховой ногой с выраженным подлетом при смене ног.

4.6.4 С разбега переворот с двух на две и серия переворотов вперед. Навык исп. темпового соединения переворотов с наращиванием и сохранением высокой скорости продвижения вперед с мощными толчковыми действиями.

4.6.5 Переворот вперед- полет-кувырок, то же с поворотом на 360 градусов в кувырке. Исп. на базе 4.6.5 и 4.3.16, 4.3.18.

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

4.7.1 Из стойки на р. активный полупереворот назад и отскок (курбет). Исп. с темповым замахом ногами в начале падения назад из стойки. Активное отталкивание прямыми руками за счет действий в плечевом поясе.

4.7.2 С места переворот назад (фляк) и темповый отскок. Минимально необходимое по высоте движение с правильной постановкой кистей и активным продвижением назад в обеих частях упр. Навык перевода головы вперед с началом курбета, активное выталкивание руками с рессорной работой пл. пояса. Стопорящая постановка ног с носка и без паузы- отскок вверх или вверх-назад со взмахом руками вверх при закрытой осанке.

4.7.3 То же и серия ускоренных переворотов (базовый навык). Исп. на базе 4.7.1. Исп. не менее 3-4 низких переворотов с подчеркнута коротким курбетом «под себя»; высокое выпрыгивание назад с падением на руки- грубая ошибка. При отталкивании руками на высокой скорости допустимо их легкое амортизационное сгибание. Установка кистей- анатомически (индивидуально) удобная, но без сильного их разворота наружу. Навык форсированного наращивания скорости продвижения по дорожке с увеличением длины фляков и уменьшением степени прогибания-сгибания тела; последний переворот – с тенденцией к опрокидыванию назад и пробежке; окончание серии – со спокойной остановкой – признак ошибки.

4.7.4 С шага и разбега вальсет- рондат- серия переворотов назад. Исп. на базе 4.7.2. Навык варьирования скорости продвижения по дорожке в зависимости от задачи упр.

4.7.5 Полупереворот назад с поворотом кругом- полупереворот вперед. Быстрый низкий полупереворот назад с активной стопорящей постановкой рук

для отталкивания и полупереворот вперед с выраженным подлетом. То же с поворотом кругом во второй части. Сохранение единого высокого темпа в обеих частях упр. с охранением возможности активного продолжения связки.

4.7.6 Полупереворот назад с поворотом на 360 градусов- полупереворот назад. Несколько увеличенное по высоте (в сравнении с базовым фляком) выпрыгивание, предельно быстрый поворот.

4.7.7 Темповое сальто назад с места с помощью и самостоятельно. Низкое дв. по схеме переворота назад (4.7.2.).

4.7.8 Рондат- фляк- темповое сальто, серия темповых сальто с отскоком. Техн. требования как в 4.7.3.

#### **4.8. Сальто назад**

4.8.1 Сальто назад с места. Демонстрация основных техн. компонентов: правильная подготовка с замахом («без подпрыжки»), высокий мощный взмах руками синхронно с отталкиванием, позднее (только после полного выталкивания) взятие плотной группировки с захватом за голени, ранняя разгруппировка с приходом на ноги «в рост», руки вверх. Навык управления горизонтальным смещением: Исполнение («по заказу») точно на место отталкивания («стопы в стопы»), или с заданным смещением назад-вперед (в последнем случае с необходимым «стрикоссатором»).

4.8.2 Рондат- сальто в группировке. Исп. с места, с шага, с короткого разбега. Модельное сальто с хорошо выраженного стопорящего отталкивания, мощным махом руками вверх-назад, высоким полетом в полураскрытом положении с минимальным смещением назад.

4.8.3 Рондат- фляк (фляки)- сальтовыпрямившись («профилирующий» прыжок для сальто назад). Исп. с нескольких шагов разбега и места. Нарращивание скорости к концу соединения. Высоко- далекий полет с прямым телом (с появлением эффекта «вокруг плеч»), руки свободно сведены над головой; раннее опускание рук к тазу- грубая ошибка. Отсутствие значительного сгибания тела при приземлении. Владение вариативным навыком исполнения прыжка с разными (по необходимости) параметрами, в разных соединениях, в состоянии утомления.

4.8.4 Сальто сгибаясь- разгибаясь или «затяжное» сальто. Владение навыком высоко- далекого полета с активным ограничением вращения по сальто без потери мощности дв. В сальто сгибаясь- разгибаясь демонстрация четкой «складки» в полете, в затяжном- долгое удержание прямого положения в полете с нарочито поздней группировкой.

4.8.5 Сальто выпрямившись с поворотом на 360 градусов («профилирующий» прыжок для сальто назад с поворотами). Исп. на базе 4.8.3. быстрый компактный поворот после полного отрыва от опоры, на вершине траектории,

выраженная фаза движения без поворота перед приземлением. Ранний поворот со «скручиванием» тела на опоре- ошибка.

4.8.6 То же с поворотом на 720 градусов. Исп. на базе 4.8.5. Окончание полного поворота до приземления.

4.8.7 Сальто с поворотом кругом и на 540 градусов в переход на одну ногу. Исп. на базе 4.8.6, но с более низким настильным полетом при сохранении быстрого горизонтального смещения (в пробежку).

4.8.9 Двойное сальто («профилирующее» для двойных сальто). Исп. на базе 4.8.3. Отход вверх- назад с полным активным выпрямлением («отбивом») без раннего группирования, с последующей полугруппировкой и возможностью усложнения упражнения поворотами. Раскрытие перед приземлением- не позднее положения лицом вниз перед доскоком.

4.8.10 То же согнувшись. Исп. на базе 4.8.9 с неплотным сгибанием в полете. Обязательно частичное выпрямление тела перед приземлением. Доскок без раскрытия в положении согнувшись- ошибка.

4.8.11 То же, что 4.8.9, с поворотом на 360 градусов. Поворот компактным движением в полугруппировке или при быстром раскрытии.

4.8.12 Двойное сальто прогнувшись, выпрямившись. Высшая форма базового двойного сальто. Осваивается на базе 4.8.9. Отталкивание на высоко- далекий отход без сильного стопорения и «сваливания» плечами назад; низкое сальто по типу темпового- грубая ошибка. Вращение по сальто в прямом или слегка прогнутом положении; перед приземлением легкое сгибание с полузакрытой осанкой.

#### **4.9. Сальто вперед**

4.9.1 С разбега отталкиванием с мостика сальто в группировке. Исп. махом рук снизу вперед- вверх. Владение коротким ускоренным набеганием со стопорящим отталкиванием. Положение тела при отталкивании- вертикальное, голова в прямом положении. Раннее «сваливание» вперед со сгибанием тела – грубейшая ошибка. Группировка в полете неполная, с ранним раскрытием. Высокая траектория, сокращенная по горизонтали с приходом в «рост».

4.9.2 То же на помосте, дорожке («профилирующий» прыжок для сальто вперед). Основные требования те же, что в 4.9.1. Исп. с сокращенного разбега, с шага. Навык исполнения в остановку и с сохранением продвижения вперед, "в пробежку».

4.9.3 То же разными «темпами». Владение сальто махом рук (кроме «темпа2 в 4.9.1) «из-за головы», махом рук вниз-назад-вверх, «за спину».

4.9.4 То же, что 4.9.2-3, согнувшись. Исп. на базе 4.9.2-3 с неплотным сгибанием.

4.9.5 То же, что 4.9.2-4, на одну. Исп. на базе 4.9.2-4 с сохранением быстрого движения вперед, «в пробежку» или с рондатом.

4.9.6 С разбега переворот и сальто вперед в группировке, согнувшись. Сохранение единого ритма соединения, отталкивание на сальто без задержки ног на опоре и без «сваливания» вперед.

4.9.7 То же и сальто прогнувшись. Отход на сальто с легким сгибанием и последующим прогибанием тела.

4.9.8 То же и сальто с поворотами на 180-540 градусов в остановку и в переход. Начало поворота- от разгибания при переходе в полет. При исп. в переход- добавочное вращение по сальто и движ. «в ход».

4.9.9 С разбега связка 2-3 последовательных сальто. Сохранение быстрого темпа и активного перемещения и вращения вперед .

4.9.10 С разбега, наскоком на трамплин, мостик двойное сальто вперед. Исп. в полугруппировке.

4.9.11 Переворот вперед- двойное сальто вперед. Исп. на базе 4.9.7.

4.9.12 То же с полуторным сальто вп. в кувырок. Исп. на базе 4.9.11 и 4.3.16.

4.9.13 С шага маховое сальто. Высокий подлет после мощного взмаха ногой и его торможения. Мах ногой исп. с приподнятым положением плеч. пояса; сильный наклон туловищем к опорной ноге- ошибка.

4.9.14 То же с поворотом кругом. Поворот во второй части сальто, приход на опору без сильного наклона вперед.

#### **4.10. Сальто типа «твист» и «колпинское»**

4.10.1 Рондат- фляк- твист в полугруппировке согнувшись. Ранний поворот кругом и сальто вперед с незначительным сгибанием и приходом в «пробежку».

4.10.2 То же с поворотом кругом и на 540 градусов в сальто вперед. Поворот от разгибания в начале сальто вперед, далее поворот в положении, близком к прямому.

4.10.3 То же, что 4.10.1, с двойным сальто вперед. Исп. на базе 4.10.1 и 4.9.10.

4.10.4 Рондат-(фляк)- отскок назад с поворотом кругом и сальто вперед прогнувшись с разведением ног в передне-задней плоскости на одну («колпинское»).

#### **4.11. Перевороты и сальто боком**

4.11.1 С шага переворот влево и вправо начальным движением вперед и в сторону. Исп. с равномерной постановкой рук и ног точно на одной линии, с хорошо выраженным махом одной и толчком другой, с активной опорой руками. Конечное положение- стойка ноги врозь руки вверх. Отклонение от прямой осанки и приход в стойку с сомкнутыми ногами- грубая ошибка.

4.11.2 С шага, короткого разбега серия темповых переворотов боком. Быстрое продвижение без потери темпа в соединениях.

4.11.3 Переворот боком замедленный. Исп. с четким демонстрационным обозначением каждой фазы постановки рук и ног и отталкивания ими.

4.11.4 То же. Что 4.11.1 и 4.11.3, с поворотом кругом в стойке на руках. То же, что 4.11.3.

4.11.5 С шага сальто боком. Исп. в «разорванной» группировке, в стойку ноги врозь в стороны.

4.11.7 Темповые перевороты и сальто боком. Исп. на базе 4.11.2 и 4.11.5.

#### **4.12. Базовые комбинации прыжков**

4.12.6 Рондат- фляк- полпируэт (полтора пируэта) в переход- рондат фляк- сальто.

### **4.5. Теоретическая подготовка в гимнастике.**

Гимнастика - технически сложный вид спорта, успехи в котором во многом зависят не только от двигательных способностей, моторного таланта спортсмена, его физической трудоспособности, но и от мыслительной работы, знания основ теории и методики подготовки в спортивной гимнастике.

Основными задачами теоретической подготовки в гимнастике являются: освоение знаний по технике упражнений, закономерностей обучения движениям, научных основ формирования физических, психофизических и психических качеств, принципов и методов управления спортивной формой, планирования и контроля нагрузок, основ врачебного контроля и самоконтроля, построения режима работы и отдыха, правил личной гигиены, закаливания, принципов питания в спорте. Для гимнастов важны также навыки составления комбинаций произвольных упражнений, их оценки, значение принципов и правил судейства.

Методика теоретической подготовки и воспитания культуры занимающихся включает в себя использование всех доступных тренеру и спортсмену средств и форм деятельности, содействующих активизации и повышению эффективности их мышления, расширению теоретической подготовленности и повышению профессиональной и общей культуры.

К основным средствами формам теоретической подготовки (как для гимнастов, так и самого тренера) относятся: специальные теоретические занятия, «информации», просмотры, беседы и обсуждения, дискуссии, диспуты, использование средств массовой информации, наблюдения на соревнованиях, общение с товарищами, спортсменами различной квалификации, чтение и самостоятельная работа над книгой, публикациями по спорту, «рассуждения» и мысленные упражнения, домашняя работа над документами и доступные научные изыскания, использование средств массовой информации и современных научных

технологий - периодической печати, радио и телевидения, компьютера, интернета.

Практическое решение задач, связанных с теоретической подготовкой гимнастов, сводится к трем основным методическим формам.

Первая из них - теоретико-методическое совершенствование в ходе непосредственного учебно-тренировочного процесса. Работая от подхода к подходу, воспринимая замечания тренера, сопоставляя их с собственными представлениями о движении, гимнаст, гимнастка учатся понимать существо формирования двигательного навыка, особенности тренировочного процесса, специфику выполнения упражнения на оценку, в том числе на соревнованиях. Аналогичным образом профессионально совершенствуется и сам тренер, постоянно общаясь с учениками и коллегами, воспринимая от них многие детали, связанные с особенностями обучения упражнениям, тренировочного процесса, выступлений на соревнованиях и ведя соответствующие педагогические наблюдения.

Другая (принципиально необходимая, но неоправданно мало используемая в гимнастике) форма работы - специальные теоретико-методические занятия, для которых должно отводиться время в еженедельном расписании, например - в «разгрузочные» дни. Тематика данных занятий может быть весьма разнообразной и охватывает все основные проблемы подготовки гимнастов и гимнасток: планирование и контроль тренировочного процесса, тренировочные нагрузки, техника упражнений, вопросы психологии учебно-тренировочного и соревновательного процесса, ведение личной документации, дневника и др. Все занятия такого рода должны проводиться тренером или, по необходимости, приглашенным специалистом. В частности, проблемы медицинского, функционального контроля и самоконтроля, первой медицинской помощи, профилактики, гигиены, закаливания и др. должны освещаться при участии врача.

Третья форма, содействующая теоретико-методическому совершенствованию - самостоятельная работа занимающихся по анализу, прежде всего, собственного учебно-тренировочного и соревновательного процесса. Это означает, в частности, грамотное ведение личного дневника, записей, отражающих особенности учебно-тренировочных занятий, контроль элементов подготовленности, объем и интенсивность нагрузок, понимание техники движений, особенностей обучения, результаты соревнований.

Для занимающихся гимнастикой важно и общее эстетическое развитие. Поэтому весьма желательно посещение музеев, выставок, картинных галерей, памятников архитектуры, концертов серьезной музыки, театров и др. Наконец, тренер и взрослеющие спортсмены должны уметь

работать с книгой, иметь, по возможности, личные библиотеки (библиотечки), фонотеки, видеоматериалы по спорту. Основные темы для занятий по теоретической подготовке представлены в таблице 16.

**Таблица 16.**

**Основные темы для занятий по теоретической подготовке.**

№ п/п		НП		ТГ до 3 лет			ТГ свыше 3 лет		ССМ			ВСМ	
		1 г.о.	2 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.
1.	История развития и современное состояние спортивной гимнастики			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2.	История становления спортивной гимнастики в СССР, в России, в настоящее время.				X	X	X	X	X	X	X	X	X
3.	Состояние и функции организма человека			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4.	Общая и специальная физическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5.	Основы техники и методика обучения упражнениям спортивной гимнастики	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
6.	Методика проведения тренировочных занятий								X	X	X	X	X
7.	Психологическая подготовка	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
8.	Основы и методика составления произвольных программ								X	X	X	X	X
9.	Правила судейства, организация и проведение соревнований			X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
10.	Периодизация спортивной тренировки, особенности тренировки на разных этапах подготовки						X	X	X	X	X	X	X
11.	Планирование и учет в тренировочном процессе				X	X	X	X	X	X	X	X	X
12.	Режим питания и гигиена гимнастов и гимнасток	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
13.	Травмы и заболевания, меры профилактики, первая помощь	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

**Управление тренировочными нагрузками**

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

технической подготовленности. К примеру, при оценке нагрузки в занятиях с начинающими гимнастами учитываются элементы, вообще не имеющие категории трудности, или элементы не выше группы трудности А. То же самое количество упражнений, выполненных на элементах групп трудности А и В или В и С, даст соответственно большую нагрузку. Общий объем нагрузки в микроциклах можно определить, суммируя нагрузку всех дней тренировки в неделю.

Ориентируясь на эти показатели, можно определить, в какой зоне и интенсивности тренируется данный гимнаст. При определении интенсивности нагрузки существенное значение имеет фактор времени (количество подходов за определенное время). Это определяет разную интенсивность работы в те или иные периоды подготовки.

Учет количества элементов, комбинаций, подходов, хронометраж всех частей занятия позволят определить общий объем работы и интенсивность нагрузки в занятиях. Предусмотренный показатель соотношения удачных подходов является показателем успеваемости ученика. Подобная форма контроля в полном виде используется периодически для оценки тренировочной нагрузки и определения эффективности занятий.

Возможно также применение упрощенного варианта ведения подсчета количества выполненных упражнений и затраченного на это времени, он применяется при необходимости контролировать каждое занятие, в том числе при работе с квалифицированными гимнастами.

### **Методика неоднократных занятий в один день**

Современная подготовка гимнастов высокой квалификации требует 2- и даже 3-разовых занятий в один день. При этом количество занятий достигает 16-18 в неделю, что необходимо для решения в сжатые сроки многочисленных задач технической и физической подготовки. Практическая реализация связанной с этим методики возможна лишь при наличии соответствующих условий для полноценной тренировки, восстановления и отдыха.

В работе с гимнастами на этапе спортивного совершенствования при соответствующих условиях (учебно-тренировочный сбор, спортивный лагерь, интернат) целесообразно применять метод двухразовых занятий в один день. Переходить на этот режим тренировки следует постепенно. На первом этапе сам факт вторичного прихода с гимнастами в зал - уже достаточно сложная педагогическая и организационно-методическая задача. При этом общая нагрузка вначале остается на том же уровне, лишь распределяясь на первую и вторую половины дня. Но постепенно вторые занятия становятся по объему нагрузки равнозначными и общая нагрузка возрастает. При этом возникают

условия для более объемной работы на вспомогательных видах подготовки. Если к этому добавить утреннюю специализированную зарядку - разминку, то можно говорить и о 3-разовых занятиях в один день, что является в настоящее время нормой для централизованной подготовки гимнастов высокой квалификации. Переход к 2-разовым тренировкам допустим только при наличии соответствующих условий для восстановления и отдыха, в том числе между первым и вторым занятиями. Во втором занятии не следует повторять заданий первого.

При работе с детьми в группах начальной подготовки и на этапе начальной спортивной специализации в учебно-тренировочных группах при одноразовых занятиях (не во все дни недели) большое значение будут иметь индивидуальные «домашние задания». Как правило, это комплексы упражнений силовой подготовки, упражнения для развития подвижности в суставах, упражнения в равновесиях, в том числе в стойке на руках. Родители, заинтересованные в успехах своих детей, являются в этом случае как бы ассистентами тренера, помогая ребенку при выполнении домашних заданий.

### **Педагогический контроль**

Занятия спортивной гимнастикой являются эффективным средством воздействия на личность спортсмена, его организм в целом и на отдельные его функциональные системы. Серьезные регулярные занятия спортивной гимнастикой требуют постоянного контроля за процессом подготовки. В связи с этим педагогический (тренерский) контроль является наиболее действенным видом контроля за успеваемостью гимнастов, так как охватывает все стороны подготовки и осуществляется практически постоянно в различных его формах. Необходимые формы контроля позволяют более целенаправленно управлять тренировкой, добиваясь желаемых результатов в нужное время и направлены на более глубокое познание тренировочной и соревновательной деятельности.

Педагогический контроль готовности произвольной (как и обязательной) программы осуществляется в контрольных и модельных занятиях, учебных и контрольных соревнованиях. При этом рекомендуется использовать карту контроля готовности программы соревнований и карту контроля результатов соревнований.

Карта заполняется в соответствии с фактическим выполнением упражнений, а карта контроля результатов соревнований оформляется тренером перед соревнованиями и сразу после них. Это позволяет анализировать соответствие потенциальной готовности гимнаста к соревнованиям с их фактическим результатом, а также сравнивать собственный прогноз с оценками судей.

Контрольная карта специальной физической подготовки позволяет дифференцированно оценить наиболее важные физические качества, контрольная карта специальной физической подготовки позволяет дифференцированно оценить наиболее важные физические качества, отражающие специфику гимнастики как вида спорта. В разделы основных физических качеств вписываются тестовые и индивидуальные упражнения в соответствии с их использованием на том или ином этапе подготовки гимнастов.

#### **4.6. Психологическая подготовка в гимнастике.**

Занятия спортом, в том числе гимнастикой, формируют личность человека, его эмоциональную сферу, помогают воспитывать волевые качества, часто давая эффект, трудно достижимый другими способами. Одновременно с этим спорт связан с преодолением психически весьма сложных состояний, требующим специальной подготовки.

#### **Психологические и психомоторные особенности спортивной гимнастики**

Гимнастика относится к т.н. технико-эстетическим видам спорта, специфика которых заключается, прежде всего, в управлении движениями собственного тела в зависимости от ранее заданной программы и в искусственности двигательных форм, являющихся предметом соревнований.

Чувственное восприятие гимнаста (в отличие, например, от игровых видов и единоборств, где решающую роль играют перцептивный образ изменяющегося внешнего окружения и двигательные ситуации, зависящие от партнера или соперника) прежде всего направлено на собственные ощущения, поэтому наиболее благоприятный психотип гимнаста, т.н. интроверт, т.е. человек, преимущественно склонный к контролю своего внутреннего состояния.

Сенсомоторика гимнаста базируется, по преимуществу, на восприятиях, связанных с мышечно-двигательной (проприоцептивной), зрительно-вестибулярной и тактильной чувствительностью; в меньшей степени - со слухом. Важную роль играет также чувство темпа-ритма движения. При этом особенно важное значение имеют параметрически дифференцировки, т.е. способность как воспринимать количественные изменения в движении, так и активно корректировать в связи с этим свои действия-движения.

Требования к скорости двигательной реакции в гимнастике специфичны. В сравнении с игровыми и т.п. видами спорта они не

столь высоки, однако по мере совершенствования двигательного навыка и возрастания мастерства спортсмена, скорость конструктивного ответа исполнителя на возможные изменения движения возрастает, приближаясь в отдельных случаях к скорости т.н. простой двигательной реакции. То есть реакция и антиципация в гимнастике связаны со способностью спортсмена оперативно отслеживать не столько движение внешних объектов, сколько процесс движения собственного тела и его звеньев, отраженный, в основном, зрительным и вестибулярным восприятием, и на этой основе экстренно прогнозировать дальнейшие события и возможные целесообразные действия. Наряду с относительно медленными и умеренно быстрыми движениями, доступными для непрерывного или избирательного управления на основе анализа потока ощущений, в гимнастике используется большое число быстрых, импульсных движений (например, отталкиваний), практически недоступных для оперативного управления и доступных для коррекции только при повторных исполнениях.

Процесс исполнения гимнастических упражнений, особенно при обучении, требует навыков концентрации внимания на основных объектах управления движением. Наиболее успешно решение связанных с этим задач удается гимнастам с темпераментами сильного уравновешенного типа, т.е. - сангвиническим и флегматическим. При исполнении и освоении гимнастических упражнений важную роль играет доступный спортсмену объем внимания и связанная с ним эффективность самоконтроля действий-движений. При освоении относительно быстрых движений гимнаст, как правило, затрудняется одновременно контролировать более 3-4 осознаваемых объектов, связанных с чувственным восприятием собственных действий. Этим обуславливаются ограничения, налагаемые на постановку задач при обучении, связанных с управлением двигательным действием.

Кардинальную роль в освоении и исполнении гимнастических упражнений играют разнообразные двигательные представления (основанные как на ощущениях, так и на осмыслении упражнения), которые формируются в процессе обучения и совершенствуются на протяжении всей исполнительской практики. Работа гимнаста в режиме «попытка - отдых - попытка», в значительной степени опирается на двигательные представления в форме идеомоторики, т.е. мысленного действия. Овладение приемами идеомоторной настройки на исполнение упражнения - один из важных элементов обучения, тренировки и соревновательной подготовки гимнаста.

Освоение и исполнение гимнастических упражнений строится по психологической канве субъективных ощущений, играющих роль чувственных «опорных точек»; при обучении конкретному упражнению гимнаст должен уметь осознанно и целенаправленно строить систему таких ощущений,

лежащую в основе управления движением. Важную роль при этом играют словесные методы, содействующие осознанию спортсменом собственного двигательного действия.

Для занятий гимнастикой, как в учебно-тренировочном процессе, так и на соревнованиях, характерны состояния высокой эмоциональной напряженности, требующие владения навыками психической саморегуляции. В гимнастике, в особенности на этапе высшего мастерства, требуются свойства психики и навыки психологической настройки, позволяющие бороться со сбивающими факторами посредством сосредоточения на предстоящей двигательной задаче и «отключения» от внешних раздражителей с переходом во «внутренний круг внимания».

Психическая мобилизация в гимнастике, в отличие от непрерывной деятельности игрового типа, структурирована по принципу «от попытки к попытке» и требует навыков по фазного психологического переключения. На соревнованиях это принимает форму опосредованной борьбы с соперником, лишенной реальных возможностей двигательной импровизации, включая оперативную реакцию на действия конкурента. Это требует от гимнаста, прежде всего, владения навыками сосредоточения на собственных эмоционально-волевых процессах, часто носящих характер «борьбы с самим собой».

Работа над гимнастическими упражнениями нередко связана с преодолением чувства страха и требует волевых качеств - решительности, смелости, целеустремленности, настойчивости. Волевая мобилизация гимнаста является также средством высшей концентрации физических усилий, необходимых для выполнения упражнений с максимальным мышечным напряжением. Работа над субъективно опасными гимнастическими упражнениями, а также их многократное выполнение на соревнованиях вызывают значительное нервное утомление, что, соответственно, предъявляет требования к воспитанию эмоциональной выносливости.

Гимнастика, как и другие технико-эстетические виды спорта, основана на непрерывном обновлении соревновательной программы спортсмена и предполагает постоянную трудоемкую учебно-тренировочную работу с высокой степенью мотивации. Без ярко выраженного желания тренироваться, стремления к достижению поставленной цели, творческого взаимодействия с тренером успех в тренировках и на соревнованиях трудно достигим.

Наконец, как технически сложный вид спорта, гимнастика требует от занимающихся достаточно сложной, часто напряженной

интеллектуальной работы и соответствующего теоретико-методического совершенствования, в том числе самосовершенствования.

### **Методы психодиагностики в гимнастике**

Учебно-тренировочный и соревновательный процесс в современной спортивной гимнастике не могут успешно осуществляться без учета психологического фактора в подготовке. Первым шагом к решению задач психологической подготовки является диагностика психических состояний занимающихся.

Существует значительное число современных методов психодиагностики, употребляемых в спортивной гимнастике. Часть из них, по преимуществу педагогических, доступна самому тренеру-педагогу и должна быть в определенной степени им освоена. Другие методы применяются специалистами-психологами.

Диагностика свойств личности спортсмена в значительной степени доступна для практикующего тренера.

Наблюдение за поведением, психическими реакциями, особенностями эмоциональных и интеллектуальных проявлений учеников - один из необходимых компонентов педагогической работы тренера. Важно однако, чтобы такие наблюдения не ограничивались житейским опытом тренера, а по возможности делались на грамотной, научной основе, опирались на использование специальной литературы и консультации специалистов.

Экспертные оценки позволяют обобщать независимые друг от друга наблюдения и формировать достаточно объективную картину при описании личности спортсмена. Они могут осуществляться как с привлечением специалистов-психологов, так и силами коллектива тренеров, педсовета.

Эксперимент позволяет спровоцировать изучаемые психические явления, изменяя условия, в которых они могут проявляться. В эксперименте можно многократно воспроизводить изучаемую ситуацию, добываясь непротиворечивой, достоверной картины.

Анкетирование и опросы дают возможность изучать биографические, личностные данные спортсмена, полученные из его собственных рук.

Тестирование представляет собой род задания, выполняемого в стандартизированной форме. Результаты тестирования могут быть обработаны с получением полезных количественных данных. Эффективны т.н. прожективные методы, позволяющие условно переносить испытуемого в модельную ситуацию, проявляя тем самым свойства своей личности,

наклонности, особенности психического состояния (методы Роршаха, ТАТ и др.). Используются также психомоторные тесты, основанные на изучении внешних экспрессивных проявлений человека (мимики, жестикуляции, оттенков речи, рисунков с заданной установкой и др.). В спортивной психологии применяются также тесты для исследования «уровня притязания» на успех, основанные на показателях выбора задач различной трудности.

Диагностика психофизиологических особенностей спортсмена позволяет исследовать отдельные проявления высшей нервной деятельности: силы, подвижности, динамичности лабильности нервной системы, баланса возбуждательного и тормозного процессов в нервной системе. Для этого используются разнообразные инструментальные методы измерения реакций человека на зрительные, слуховые, тактильные раздражители.

Диагностика функциональных состояний спортсмена позволяет исследовать функциональный фон, на котором проявляются те или иные психические реакции спортсмена. В частности, существуют методы исследования психической напряженности спортсменов, которая может носить как оптимальные формы и содействовать психической мобилизации на тренировках и во время соревнований, так и запредельный, патологический характер. Один из доступных для тренера путей оценки функционального состояния спортсмена - применение опросника типа САН (самочувствие, активность, настроение).

### **Методы психо и саморегуляции в гимнастике**

Психорегуляция, как вид подготовки, принципиально аналогична технической или физической подготовке спортсмена. Это означает, что тренер и спортсмен не довольствуются естественными изменениями, происходящими в психической сфере гимнаста по мере спортивного его совершенствования, приобретения опыта, а целенаправленно работают над необходимыми качествами, осваивая доступные эффективные методы и приемы воздействия на психическое (в том числе собственное) состояние, эмоциональный фон, элементы поведения.

Психолого-педагогические методы воздействия на ученика наиболее доступны и составляют тот важный воспитательный фон, который должен быть нормой в учебно-тренировочной работе и на соревнованиях. Ключевыми в данном случае являются словесные методы, применяемые в форме обращений, рекомендаций, советов, указаний, замечаний, бесед, разборов, моральных внушений и т.п. Вместе с тем крайне важен личный пример, которым тренер может воздействовать на учеников, включая внешние признаки его поведения, речи, реакций на события, действия учеников, их

успехи и неудачи и др. Важную роль в воспитании гимнастов, в решении задач тренировки, формирования поведения на соревнованиях играет деловой и моральный климат в коллективе, команде.

**М е т о д ы в н у ш е н и я**, как инструмент профессионального психического воздействия, относятся к области психотерапии и доступны только специалистам. Они могут применяться в исключительных случаях как средство борьбы с фобиями, стойкими защитными реакциями, психологическим «зажимом», явлениями патологического безволия и др. Примером простейшей формы внушения может служить прием, получивший название «эффекта плацебо», когда спортсмену вместо реального препарата дают «пустышку» (например, таблетку питьевой соды), внушая, что это - эффективное средство от боли, волнения и т.д. Положительный эффект, часто имеющий при этом место, объясняется исключительно внушением и самовнушением.

**М е т о д ы с а м о р е г у л я ц и и** в гимнастике - наиболее действенный путь упорядочивания психики спортсмена, его эмоциональной сферы, поведения. Успехи выдающихся мастеров как правило связаны, в частности, с их умением самостоятельно управлять своим психическим состоянием. Одним из элементов психической саморегуляции является идеомоторика, позволяющая формировать и уточнять двигательные представления, настраиваться на исполнение движения. Чем опытнее гимнаст, тем лучше он чувствует движение и стабильнее выполняет его практически, тем совершеннее его идеомоторные представления. И наоборот: чем точнее воспроизводятся действия-движения в воображении гимнаста, тем надежнее управление реальным движением. Поэтому «мысленная тренировка» может быть одним из весьма эффективных методов как формирования, так и подкрепления и совершенствования двигательного навыка. Особенно важно применение идеомоторики при подготовке к исполнению упражнения на оценку, в том числе в случаях, когда приходится идти на попытку без специальной разминки.

Другими методами саморегуляции, важными для гимнастов, являются элементы самовнушения. Один из таких известных методов - **а у т о г е н н а я т р е н и р о в к а (АТ)**, благодаря которому спортсмен может, путем внутреннего словесного самовнушения, регулировать свое состояние, снижая степень возбуждения, нервного возбуждения, изменяя мышечный тонус и др. Вариантом АТ является **т.н. п с и х о р е г у л и р у ю щ а я т р е н и р о в к а (ПРТ)**, позволяющая не только управлять относительно простыми формами ощущений, но и концентрировать психическое воздействие на более тонких процессах, связанных с двигательными представлениями.

## **Психологическая надежность в гимнастике**

Психологическая надежность в гимнастике зависит от целого ряда факторов, связанных как с врожденными свойствами психики спортсмена, его характерологическими и личностными данными, так и со степенью овладения методами и конкретными приемами психической саморегуляции. В этом отношении наиболее важны такие факторы, как:

- точность и надежность у с т а н о в к и на и с п о л н е н и е упражнения: чем яснее гимнаст формирует в своем сознании «пусковой» образ действия-движения, тем надежнее его последующее исполнение;

- т о ч н о с т ь и р а з н о о б р а з и е о щ у щ е н и й, на которых строится контроль действия-движения; чем шире «сенсорное поле», на котором воспринимается и контролируется движение, тем надежнее исполнение;

- с к о р о с т ь о б р а б о т к и и н ф о р м а ц и и, получаемой в процессе чувственного восприятия исполняемого упражнения; данная скорость зависит от подвижности нервно-психических, интеллектуальных процессов в сознании и подсознании спортсмена, его текущего функционального состояния, степени освоенности данного движения, спортивного опыта гимнаста;

- п с и х и ч е с к а я в ы н о с л и в о с т ь как фактор надежности; чем «свежее» спортсмен к моменту исполнения упражнения (включая нервно-психическое, эмоциональное состояние), тем надежнее его действия;

- в л а д е н и е п р и е м а м и с а м о р е г у л я ц и и; умелое использование приемов АТ, ПРТ и др. позволяет не только оптимально настроиться на выполнение упражнения, выступление в целом, но и, в определенной степени, преодолеть негативное действие таких факторов как утомление со снижением скорости обработки информации и др.;

- о п т и м а л ь н о с т ь и з б р а н н о г о у р о в н я п р и т я з а н и я на у с п е х; спортсмен, необоснованно завышающий или, напротив, занижающий свои реальные возможности, не может рассчитывать на надежное выступление.

## **Психологические аспекты тренировки в гимнастике**

Успех учебно-тренировочного процесса в гимнастике в значительной степени определяется психологическими факторами. Решающую роль в данном случае играют волевые качества гимнаста, помогающие строить работу согласно рациональному плану обучения, тренировки, подготовки к соревнованиям. Воспитание этих качеств при участии тренера, коллектива и посредством самовоспитания - одно из важнейших направлений работы тренера и его учеников. Для этого используются многочисленные организационно-педагогические приемы, основные из которых:

- систематическое обращение к соревновательным упражнениям и к работе по соревновательной модели, включая режим подходов к снаряду, выполнение на оценку и др.;

- поощрение удачных исполнений не только формальной оценкой, но и педагогическими средствами - похвалой, условной (хотя бы шуточной) премией и др.; неудачные (если их можно действительно поставить в вину исполнителю) соответственно порицаются или «штрафуются» в педагогически приемлемой форме и с учетом психики спортсмена;

- по мере роста утомления в тренировке - повышение требований к самоконтролю; тренер должен обращать особое внимание на осознанность, ответственность, тщательность действий учеников, на недопустимость работы «по инерции»;

- применение соревновательных, игровых форм работы с использованием форм гандикапа, позволяющих вовлекать в состязание одновременно гимнастов разного уровня подготовленности;

- тренировка в условиях, ужесточающих режим работы с сравнением как с обычными занятиями, так и соревнованиями - за счет сокращения или полного исключения разминки, специальной разминки (при соблюдении норм безопасности), уменьшения интервалов отдыха, помощи, подсказок и т.д.;

- проведение тренировочных занятий в непривычных условиях, на новых снарядах, в измененной экипировке, утяжеленных костюмах и т.п.;

- изменение плановых задач тренировки, состава комбинации, в том числе в связи с новыми тактическими установками, исполнение некоторых относительно новых для гимнаста упражнений «с листа»;

- применение самостоятельных занятий в отсутствие тренера или с ограничением его ролию наблюдателя;

- поочередное назначение членов команды условным лидером команды, а также ассистентом тренера, выпускающим тренера, страховщиком, «консультантом на виде» и т.п.

### **Психологические аспекты соревнований по гимнастике**

Концепция психологической готовности определяется следующими основными моментами (по Е.Г. Козлову):

- в процессе подготовки к соревнованиям у гимнаста должна быть сформирована установка на определенный тип поведения в данных соревнованиях и на определенный результат, соответствующий уровню готовности спортсмена;

- соответственно избранной установке в процессе соревнований должна поддерживаться определенная степень психической напряженности, являющаяся мобилизирующим фактором. Всякое отклонение от оптимального

состояния приводит либо к апатии, либо к преждевременному «перегоранию» спортсмена;

- как в ходе подготовки к выступлению, так и в процессе соревнований необходима текущая корректировка психического состояния гимнаста средствами психической регуляции и саморегуляции;

- в соответствии со структурой соревновательных действий гимнаст должен, при участии тренера или специалиста-психолога отработать собственные приемы саморегуляции в расчете на каждую из характерных фаз соревновательной деятельности: «до вызова» - «после вызова» - «в исходном положении».

## **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

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

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной

подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика».

## **VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 21);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 22);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 17.

## Обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Купальник для выступления на спортивных соревнованиях (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
5.	Накладки наладонные (женские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на обучающегося	-	-	2	1
7.	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1
8.	Тапочки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
10.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1

Таблица 18.

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка акробатическая фиберглассовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных	штук	1
12.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
14.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15.	Конь гимнастический маховый	штук	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Магнезия спортивная	кг	на человека 0,2
18.	Магnezница закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6
22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Палка для остановки колец	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Подставка для страховки	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1 м <sup>3</sup> ямы)	кг	40
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	Стенка гимнастическая	штук	6

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте», а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

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

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

**Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:**

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.
3. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 2003.

4. Боеи М.М. Обучение двигательным действиям. -М.: ФиС, 1983.
5. Богомолов А., Каракашьянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов.М.: ФиС, 1974.
6. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоров'я 1986.
7. Гавердовский Ю. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика: Ежегодник. - М.: Сов. спорт, 1989.
8. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Terra-спорт, 2002.
9. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. - М.: ФиС, 1987.
10. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского - М.: ФиС, 1986.
11. Деркач А.А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. -М.:ФиС, 1981.
12. Евсеев С. П. Тренажеры в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
13. Коренберг В.Б. Внимание деталям! - М.: ФиС, 1972.
14. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике. - М.: ФиС, 1970.
15. Менхеев Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 1989.
16. Спортивная гимнастика / Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. - М.: ФиС, 1979.
17. Сучилии Н. Г. Гимнаст в воздухе (соскоки прогрессирующей сложности). - М: ФиС, 1978.
18. Теория спорта: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987.
19. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. -Киев: Олимпийская литература, 1999.
20. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
21. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.
22. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "СААМ", 1995.
23. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 136 с.
24. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
25. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.

26. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
27. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / Основы теории и методики воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.
28. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.
29. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 110 с.
30. Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.
31. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
32. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.
33. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.
34. Мельников В.Н. Психология - Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 138 с.
35. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
36. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.
37. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.
38. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
39. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983. – 112 с.
40. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.
41. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: СААМ, 1995. – 445 с.
42. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.

43. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.
44. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.
45. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.
46. Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.

**Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:**

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (<http://www.minsport.gov.ru/>).
2. Официальный интернет-сайт Министерства образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс] ( <http://минобрнауки.пф/>)
3. Официальный интернет-сайт Федерации Спортивной Гимнастики России [Электронный ресурс] (<http://www.sportgymrus.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт Российского антидопингового агентства РУСАДА [Электронный ресурс] (<http://www.rusada.ru/>).
5. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства ВАДА [Электронный ресурс] (<https://www.wada-ama.org/>).
6. Официальный интернет-сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (<http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/>).
7. Официальный интернет-сайт центральной отраслевой библиотеки по физической культуре и спорту РГУФК. (<http://lib.sportedu.ru/>).
8. Официальный интернет-сайт Министерства Спорта Свердловской области [Электронный ресурс] (<https://minsport.midural.ru/>)
9. Официальный интернет-сайт Министерства образования и науки Самарской области [Электронный ресурс] (<https://minobraz.midural.ru/>)
10. Официальный интернет-сайт Федерации спортивной гимнастики Самарской области [Электронный ресурс] (<https://sportgym66.ru/>)
11. Официальный интернет-сайт МАУ ДО «СШ «Олимп» НТМО [Электронный ресурс] (<https://sch-olimp.uralschool.ru/>)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524441

Владелец Разуваева Елена Викторовна

Действителен с 05.02.2026 по 05.02.2027