



**САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «КОМЕТА»**

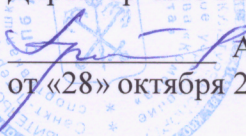
СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
Тренерского совета

от «28» октября 2021 г. № 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБУ СШОР «Комета»

 А.Х. Ариткулов
от «28» октября 2021 г.

приказ № 72-О «28» октября 2021 г.

**Программа спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»
(девочки, девушки) (2 ступень)**

Программа разработана на основании: базовых требований спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика» (девочки, девушки), утвержденные распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 06.09.2021 № 691-р

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Санкт-Петербург
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1.	Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.....	5
1.2.	Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.....	6
II.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	9
2.1.	Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень), минимальный возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки (2 ступень) и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика».....	9
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (2 ступень) на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика».....	9
2.3.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная гимнастика».....	10
2.4.	Режимы тренировочной работы.....	10
2.5.	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень).....	12
2.6.	Предельные тренировочные нагрузки.....	14
2.7.	Объем соревновательной деятельности.....	14
2.8.	Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	14
2.9.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	16
2.10.	Объем индивидуальной спортивной подготовки (2 ступень).....	17
2.11.	Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов).....	17
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	20
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий, соревнований.....	20
3.1.1.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	21
3.1.2.	Предупреждение травматизма на занятиях по спортивной гимнастике.....	22
3.1.3.	Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика.....	24
3.1.4.	Требования к местам проведения занятий.....	25
3.1.5.	Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма....	27
3.1.6.	Обучение приемам страховки и помощи.....	29
3.2.	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.....	30
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	30
3.4.	Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	32
3.5.	Программный материал для практических занятий на каждом этапе спортивной подготовки.....	36
3.5.1.	Этап начальной подготовки.....	37
3.5.2.	Тренировочный этап (этап спортивной специализации).....	51
3.6.	Рекомендации по организации психологической подготовки.....	102
3.7.	Планы применения восстановительных средств.....	104
3.7.1.	Рекомендации в применении средств восстановления.....	104

3.7.2.	Рекомендации в применении педагогических средств восстановления.....	105
3.7.3.	Планы применения гигиенических средств восстановления.....	106
3.7.4.	Планы применения медико-биологических средств восстановления.....	106
3.7.5.	Планы применения психологических средств восстановления.....	107
3.8.	Планы антидопинговых мероприятий.....	107
3.9.	Планы инструкторской и судейской практики.....	112
IV.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	114
4.1.	Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «спортивная гимнастика».....	114
4.2.	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку (2 ступень), на следующий этап спортивной подготовки (2 ступень).....	114
4.3.	Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля.....	116
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), методические указания по организации тестирования, методам организации медико-биологического обследования.....	117
4.4.1.	Организационные требования к проведению испытаний по общей и специальной физической подготовки.....	124
4.4.2.	Методические указания по организации тестирования.....	124
V.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	126
VI.	ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	127
	Приложение 1.....	128

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (2 ступень)

Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (2 ступень) (далее – Программа) разработана в соответствии с базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика», утверждёнными распоряжением Комитетом физической культуры и спорта от 06 сентября 2021 г. № 691-р (далее – БТ), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. № 325).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – гимнасток, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки гимнасток в период прохождения спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика» в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении спортивной школы олимпийского резерва «Комета» (далее - СПб ГБУ СШОР «Комета») и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта «спортивная гимнастика».

1.1. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в СПб ГБУ СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

В СПб ГБУ СШОР «Комета» реализуются следующие этапы:

начальной подготовки;

тренировочный (этап спортивной специализации).

Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика» определяется БТ:

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Основные задачи этапа начальной подготовки (2 года) - вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по спортивной гимнастике, направленную на создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности, кроме того реализуется гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и освоение базовых элементов спортивной гимнастики, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе (5 лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства гимнасток, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование базовых и разучивание более сложных элементов, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

1.2. Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности

Спортивная гимнастика (греч. gymnastike, от gymnazo – упражняю, тренирую), один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах, а также в вольных упражнениях и опорных прыжках. В настоящее время на международных турнирах гимнасты разыгрывают 14 комплектов наград: два в командном зачете (мужчины и женщины), два в абсолютном индивидуальном первенстве (мужчины и женщины) и десять в отдельных видах многоборья (4 – у женщин, 6 – у мужчин).

Программа соревнований в квалификационных, в командных соревнованиях и многоборье, включает в себя выступления спортсменов на четырех видах среди спортсменов женского пола (опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения).

Эти же виды повторяются в финальных соревнованиях по отдельным дисциплинам, в которых определяются победители и призёры в каждой из них.

Программа соревнований может состоять из обязательных и произвольных упражнений. Обязательные упражнения утверждаются Федерацией спортивной гимнастики России (далее – ФСГР).

Произвольные упражнения составляются с учётом требований к их содержанию, изложенных в правилах вида спорта «Спортивная гимнастика» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 13.02.2018 г. № 130 с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 02.04.2018 № 293, от 19.02.2019 № 134, от 18.03.2019 № 234, от 27.12.2019 № 1125).

Характер соревнований. По характеру соревнования делятся на:

- а) личные, когда результаты засчитываются каждому участнику отдельно;
- б) командные, когда результаты отдельных участников засчитываются командам;
- в) лично-командные, когда результаты засчитываются и отдельным участникам и командам.

Соревнования по спортивной гимнастике подразделяются на:

- а) классификационные, проводимые в строгом соответствии с классификационной программой и Правилами;
- б) неклассификационные, проводимые по специальной программе.

Характер соревнований определяется положением о соревнованиях.

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.

Программа соревнований по гимнастике.

Упражнения на брусьях. Разновысокие (женские) брусья. Снаряд представляет собой две деревянных жерди овальной (в сечении) формы, укрепленные на металлической станине: у женщин – 1,65 и 2,45 м. (Высота всех гимнастических снарядов отсчитывается от поверхности расположенных возле них страховочных матов). Женские упражнения на брусьях включают, прежде всего, обороты в обоих направлениях вокруг верхней и нижней жерди, а также различные технические элементы, исполняемые над и под ними с вращением вокруг продольной и поперечной оси при помощи хвата одной и двумя руками (а также без помощи рук).

Вольные упражнения. Выполняются на специальном гимнастическом ковре 12 x 12м. Вокруг ковра проходит «граница безопасности» шириной 1 метр. Ковер (шерстяной или синтетический) имеет эластичную поверхность – достаточно плотную для толчков,

но в то же время обеспечивающую спортсменам мягкое приземление. Вольные упражнения представляют собой комбинацию из отдельных элементов (кувырки, сальто, шпагаты, стойки на руках и пр.) и их связок, разных по темпу и «настроению».

По ходу выступления спортсмены должны максимально использовать всю площадь ковра. Оценивается сложность программы и отдельных ее элементов, а также чистота и уверенность исполнения. Не менее важна оригинальность представленной композиции и артистизм спортсмена – особенно у женщин, выступления которых проходят под музыкальный аккомпанемент и включают в себя отдельные танцевальные па, чем во многом напоминают упражнения из художественной гимнастики. Время выступления на ковре ограничено: 1 мин 30 сек у женщин.

Опорный прыжок. Выполняется с разбега с использованием дополнительной опоры (отсюда и название упражнения). Длина снаряда – 1,2 м, ширина – 0,9 м. Спортсмен разбегается по специальной дорожке длиной 25 м и шириной 1 м, отталкивается ногами от мостика – амортизирующего приспособления высотой 20 см, наклонного к линии разбега, – а затем производит дополнительный толчок руками от снаряда. Исполняемые прыжки могут быть прямые, сальто, с переворотом и т.д. У мужчин снаряд устанавливается на высоте 1,35 м параллельно дорожке разбега, у женщин – на высоте 1,25 м перпендикулярно дорожке. Еще одно существенное различие связано с формулой соревнований: женщинам дается две попытки, по результатам которых выводится средний балл за выполнение упражнения. Оценивается высота и дальность прыжка, его сложность (число оборотов вокруг продольной и поперечной оси и пр.), чистота исполнения и четкость приземления.

Упражнения на бревне. Гимнастическом снаряде длиной 5 м и шириной 0,1 м, закрепленном неподвижно на высоте 1,25 м от пола. Упражнение представляет собой единую композицию из динамичных (прыжки, повороты, «пробежки», сальто, танцевальные па и пр.) и статичных (шпагат, ласточка и т.д.) элементов, исполняемых стоя, сидя и лежа на снаряде. Спортсменки должны использовать всю длину бревна. Судьи оценивают гибкость, чувство равновесия и элегантность гимнасток. Продолжительность выступления – не более 1 минуты 30 секунд.

Очередность выполнения программы обычно такова: опорные прыжки, упражнения на брусьях, бревно, вольные упражнения (у женщин).

Выступления гимнастов оценивают главный судья и восемь судей, «обслуживающих» тот или иной снаряд.

Судьи разбиты на две группы. Двое оценивают сложность и композицию упражнения по 10-балльной системе, а шесть других судей – технику исполнения. Для быстрой фиксации технических элементов, продемонстрированных гимнастом в ходе выступления, судьи используют более 1000 специальных письменных знаков – по типу стенографических.

Участники соревнований сами определяют «содержание» своих упражнений на том или ином снаряде, но их выступление должно отвечать существующим требованиям относительно типа и сложности используемых технических элементов. В каждом упражнении выделяют начало, основную часть и окончание (соскок).

Официальные соревнования по спортивной гимнастике проводятся в индивидуальном и командном первенствах, а также в финалах в отдельных видах многоборья согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Таблица 1

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
99	Спортивная гимнастика	0160001611Я	командные соревнования	0160011611Я
99	Спортивная гимнастика	0160001611Я	многоборье	0160021611Я
99	Спортивная гимнастика	0160001611Я	вольные упражнения	0160031611Я
99	Спортивная гимнастика	0160001611Я	опорный прыжок	0160061611Я
99	Спортивная гимнастика	0160001611Я	разновысокие брусья	0160091611Б
99	Спортивная гимнастика	0160001611Я	бревно	0160101611Б

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень), минимальный возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки (2 ступень) и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика»

Таблица 2

Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень), минимальный возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки (2 ступень) и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика»
(Приложение № 1 к настоящему БТСП)

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	2	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	7	5

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (2 ступень) на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика»

Таблица 3

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки (2 ступень) на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика»
(Приложение № 2 к настоящему БТСП)

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	4-6	4-6
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	2-4	2-4	8-12	8-12
Восстановительный мероприятия (%)	1-2	1-2	1-2	1-2

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная гимнастика»

Таблица 4

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта
«спортивная гимнастика»

(Приложение № 3 к настоящему ФССП)

Виды соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки (2 ступень)			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1	1	3	3
Отборочные	-	-	2	2
Основные	1	1	2	2

2.4. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей. Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; нацеленность на высшее спортивное мастерство; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией СПб ГБУ СШОР «Комета» по представлению тренера с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Для проведения тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Кроме тренера (тренеров) к работе с лицами, проходящими спортивную подготовку, могут привлекаться тренеры по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте», а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки;

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень) в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения, а также не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

Рациональное применение тренировочных нагрузок неразрывно связано с использованием и нормированием необходимого отдыха между упражнениями, сериями упражнений или тренировочными занятиями.

Весьма важно, что во время отдыха в организме в виде биологической реакции возникают процессы восстановления, которые обеспечивают возврат к исходному уровню функционального состояния организма.

Восстановление работоспособности организма после тренировочных нагрузок имеет три фазы:

- первая фаза - в результате выполнения упражнений наступает утомление, работоспособность снижается, а затем постепенно переходит в дорабочее состояние;
- вторая фаза - работоспособность продолжает повышаться до величин, превышающих дорабочий уровень работоспособности. Наступает так называемый эффект сверхвосстановления (суперкомпенсация);
- третья фаза - через некоторое время достигнутый уровень сверхисходного состояния работоспособности возвращается к исходному, до тренировки.

Следует особо подчеркнуть, что психофизиологические сдвиги, происходящие в организме после отдельных тренировочных нагрузок, во время отдыха не устраняются полностью, а сохраняются и скрепляются путем восстановительных процессов, и тем самым создают предпосылки возобновления деятельности организма на более высоком уровне.

Таким образом, происходит прогрессирующее развитие тренированности спортсмена и рост спортивных результатов. Поэтому регулирование интервалов отдыха является одним из важных средств повышения качества тренировочного процесса.

Умение тренера и спортсмена управлять состоянием утомления и восстановления в значительной мере определяет эффективность тренировочного процесса. Необходимо помнить, что накопление утомления без соответствующего отдыха и восстановления работоспособности может обуславливать развитие переутомления перетренированности, снижение работоспособности, прекращение роста спортивных результатов.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень)

Таблица 5

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку (2 ступень)

Этапы спортивной подготовки (2 ступень)	Медицинские требования	Возрастные требования (девочки)	Психофизические требования
Этап начальной подготовки	наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным занятиям по виду спорта «спортивная гимнастика»	6	показатели памяти, внимания и мышления
Тренировочный этап (этап спортивной подготовки (2 ступень)		7	

Для занятий на этапах спортивной подготовки (2 ступень) принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с БТСП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы 6 лет. Выполнение

в указанные сроки всех нормативных требований контроля (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
 - Нервно-психические заболевания.
 - Заболевания внутренних органов
 - Хирургические заболевания
 - Травмы и заболевания ЛОР-органов.
 - Травмы и заболевания глаз
 - Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
 - Стоматологические заболевания
 - Кожно-венерические заболевания
 - Заболевания половой сферы
 - Инфекционные заболевания
- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния;
- своевременное лечение очагов хронической инфекции;
- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания;
- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;
- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки;
- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы;
- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Таблица 6

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки
(Приложение № 7 к настоящим БТСП)

Этапный норматив	Этапы и периоды спортивной подготовки (2 ступень)			
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	14	20
Количество тренировок в неделю	4	5	8	12
Общее количество часов в год	312	468	728	1040
Общее количество тренировок в год	208	260	416	624

2.7. Объем соревновательной деятельности

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки (2 ступень), подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов, в соответствии с таблицей 10 (Приложение № 8 к ФССП).

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица 7

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения
спортивной подготовки (2 ступень)
(Приложение № 9 к настоящим БТСП)

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
----------	--	-------------------	--------------------

1.	Батут	штук	1
2.	Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг	комплект	1
3.	Дорожка акробатическая	комплект	1
4.	Зеркало настенное 12х2 м	штук	1
5.	Канат для лазания (диаметром 30 мм)	штук	2
6.	Магнезия	кг	Из расчета 0,2 кг на человек
7.	Магнезница	штук	6
8.	Маты поролоновые (200х300х40 см)	штук	2
9.	Мостик гимнастический	штук	6
10.	Музыкальный центр	штук	1
11.	Палка гимнастическая	штук	10
12.	Подставка для страхования	штук	1
13.	Поролон для страховочных ям	кг	Из расчета 40 кг на 1 м ³ объема страховочной ямы
14.	Скакалка гимнастическая	штук	20
15.	Скамейка гимнастическая	штук	8
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
Для спортивных дисциплин: бревно, разновысокие брусья			
17.	Бревно гимнастическое	штук	1
18.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
19.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
20.	Брусья гимнастические женские	штук	2
21.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
Для спортивных дисциплин: вольные упражнения, опорный прыжок			
22.	Дорожка для разбега	комплект	1
23.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
24.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
25.	Мат гимнастический	штук	50

Таблица 8

Обеспечение спортивной экипировкой
(Приложение № 10 к настоящим БТСП)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки (2 ступень)	
				Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап

	пользования					спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Женский купальник для выступления на соревнованиях	штук	На занимающуюся	-	-	2	1

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Комплектование групп для занятий происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся.

Группы спортивной подготовки комплектуются с учётом физической и спортивно-технической подготовленности, возраста, пола и выполнения переходных нормативов и требований.

Приём в группу спортивной подготовки (2 ступень) осуществляется на основе положений спортивной ориентации и отбора, предусматривающих соблюдение принципов этапности, комплексности, индивидуального развития, соблюдения интересов, желаний и способностей каждого ребёнка, а также перспектив роста его спортивного мастерства. В соответствии со статьей 32 «Этапы спортивной подготовки» Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 06.12.2011 № 412-ФЗ), содержание этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) определяется базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень). Для перевода из одной группы спортивной подготовки (2 ступень) в другую, как правило, более высокой подготовленности, занимающиеся должны успешно выполнить Базовые требования спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика».

Если на одном из этапов спортивной подготовки (2 ступень), результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным базовыми требованиями спортивной подготовки (2 ступень) (спортивным дисциплинам), прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов. Требования к количественному составу групп и возрасту занимающихся в зависимости от этапа спортивной подготовки, в соответствии с БТ, приведены в таблице № 9.

Таблица 9

Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Этапы спортивной подготовки (2 ступень)	Период подготовки	Требования по спорт. мастер-ству	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	До года	б/р	6	10
	Свыше года	3ю	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной подготовки (2 ступень)	1 год	3ю-2ю	7	8
	2 год	2-ю 1ю		
	3 год	1ю-3	12	8
	4 год	3-2		
	5 год	2-1		

2.10. Объём индивидуальной спортивной подготовки (2 ступень)

Для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т.д. Упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждой группы отдельно, исходя из индивидуальных особенностей.

При составлении плана работы с группой учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности занимающихся, степень утомления после предыдущих тренировок и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов на каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

2.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов и мезоциклов)

Годичный цикл в виде спорта «спортивная гимнастика» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода-повышение уровня физической подготовленности занимающихся, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительность 3-6 недельных микроциклов) – (*базовый*) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующие овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80-20%, для тренировочного этапа – 60-40%.

2) Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30-40% к 60-70%, для тренировочного этапа 60-70% к 30-40%.

Соревновательный период (период основных соревнований).

Основными задачами этого периода являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности за и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специальных подготовительных упражнений.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) Этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования новых технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции состояний;

- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения к старту и контроля за уровнем подготовленности;

- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности (физической, технической, психической) с целью трансформации её в максимально возможный спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла особое внимание

должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление занимающегося. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течении года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Спортивная тренировка — это основной вид подготовки гимнастов. Она представляет собой многолетний, круглогодичный процесс, направленный на развитие у них способностей, необходимых в достижении спортивного мастерства. В процессе тренировки осуществляется общая и специальная физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка гимнастов. Тренировка проводится на учебных, тренировочных занятиях, соревнованиях, внеурочных и внесоревновательных мероприятиях и на других видах занятий.

Подготовка квалифицированных гимнастов предусматривает решение следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья, опережающее развитие способностей, воспитание личностных свойств, необходимых для успешного овладения сложными гимнастическими упражнениями и достижения высокого спортивного мастерства.

2. Изучение новых элементов, соединений, упражнений обязательной и произвольной программ, совершенствование техники их исполнения; работа над школой движений, виртуозностью, выразительностью движений, артистизм в исполнении целостного упражнения (комбинации).

3. Непосредственная тактическая, психологическая, теоретическая и другие виды подготовки, необходимые для успешного выступления на соревнованиях.

Для решения этих задач применяются следующие средства гимнастики:

1. Общеразвивающие и специальные упражнения для повышения функциональных возможностей организма, развития способностей гимнаста, воспитания личностных свойств, обогащения двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, спортивным опытом и др. Гимнастические упражнения, предусмотренные классификационной программой для данного спортивного разряда. Разрабатывается последовательность и методика их изучения и совершенствования.

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

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

4. Условия для занятий гимнастикой создаются такие, чтобы тренировочный процесс обеспечивал наибольшую производительность труда тренеров и гимнастов. Для этого необходимы хорошо оборудованный современным инвентарем, снарядами гимнастический зал, удобная раздевалка, комната для теоретических занятий, бесед, место для отдыха, психорегулирующей тренировки, массажа и др.

Перечисленные выше средства гимнастики и условия для занятий представляют собой единый комплекс, систему, компоненты которой взаимосвязаны. Ведущим из них является слово тренера. Объединяет эту систему цель спортивной подготовки гимнастов. Эффективность системы зависит от способностей, податливости их к развитию, от воспитуемости гимнастов, от их отношения к занятиям, от методического мастерства тренера. На успехи в подготовке гимнастов оказывают влияние: условия, в которых проходит тренировочный процесс; качество государственного планирования и материальное обеспечение

этого процесса; спортивные соревнования, отдых и восстановление работоспособности; качество разработанной документации, определяющей содержание тренировочного процесса (рабочая программа, программа спортивной и предспортивной подготовки); научная разработанность методики обучения гимнастическим упражнениям, спортивной тренировки и воспитания гимнастов; подготовка и переподготовка тренеров и руководящих кадров; качество классификационных программ и учебных пособий.

Среди перечисленных выше условий ведущая роль в успешной спортивной подготовке гимнастов принадлежит тренеру. В своей работе он активно взаимодействует с родителями занимающихся и врачом.

На основании обобщения передового опыта практики и научных исследований спортивную подготовку гимнастов принято делить на следующие этапы: начальная спортивная тренировка; начальная специализированная тренировка; углубленная специализированная тренировка; достижение высокого спортивного мастерства.

Такое деление многолетней тренировки гимнастов условно. Оно опирается на закономерности их возрастного развития и на требования, которые спортивная гимнастика предъявляет к занимающимся. Эти требования настолько специфичны и высоки, что достижение спортивного мастерства оказывается возможным только в том случае, если занятия начинаются с 7-8 (а то и с 5-6 лет) и продолжаются 8 — 10 лет и более. Омоложение гимнастики вызвано искусственным характером и чрезвычайной координационной сложностью упражнений, требующих к тому же еще и хорошей гибкости, большой мышечной силы, прыгучести, устойчивости функций вестибулярного анализатора к воздействию ускорений при вращательных движениях, внимания, памяти на движения, эмоциональной устойчивости, решительности и смелости. Кроме того, высокие требования предъявляются к точности, красоте, виртуозности, артистичности выполняемых на соревнованиях упражнений. Выступление квалифицированного гимнаста и особенно гимнастки — это своего рода спектакль. В особенности это относится к вольным упражнениям.

3.1.1. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Требования по технике безопасности перед началом занятий:

- надеть гимнастическую форму;
- проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования;
- проверить надежность крепления перекладин, гимнастической стенки и хореографического станка, проверить отсутствие заноз и сколов;
- при обнаружении посторонних предметов на полу или в гимнастическом зале, не надежности установки гимнастического оборудования сообщить тренеру;
- тщательно проветрить гимнастический зал, провести разминку;
- при пропуске занятий по уважительной причине (болезни) занимающийся на занятие допускается при наличии медицинской справки с допуском к занятиям по спортивной гимнастике.

Требования по технике безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнения без тренера, а также без страховки;
- строго соблюдать правила выполнения гимнастических упражнений, команды и указания тренера;
- не стоять близко при выполнении упражнений другими занимающимися;
- не выполнять упражнения на спортивных снарядах (и со спортивным инвентарем) с влажными ладонями;

- при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступеней, пружинисто приседая;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера;
- периодически проводить обработку рабочих поверхностей снарядов магнием;
- не выполнять упражнения лицом к яркому свету. Выполнять упражнения только когда хорошо видно снаряд и место соскока;
- при плохом самочувствии или рассеянном внимании необходимо незамедлительно сообщить тренеру;
- перед выполнением упражнений или соскоков убедиться, что в местах приземлений уложены маты в два слоя. Гимнастические маты должны быть уложены так, чтобы между ними не было промежутков, а приземление приходилось на середину одного из них;
- не отлучаться во время тренировочных занятий из гимнастического зала (туалет, гардероб) без разрешения тренера;
- покидать тренировочное занятие во время его проведения, без предупреждения тренера, запрещено.

Требования по технике безопасности в аварийных ситуациях:

- при возникновении неисправности спортивного оборудования и спортивного инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Не подходить близко и не находиться в местах возможного падения неисправного оборудования;
- при появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;
- при получении занимающимся травмы немедленно сообщить об этом тренеру;
- при возникновении пожара в гимнастическом зале занимающиеся должны немедленно, но соблюдая порядок и осторожность, направиться к эвакуационным выходам.

Требования по технике безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- снять спортивную одежду, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом;
- не пить холодной воды.

В ходе тренировочных занятий и соревнований лицам, проходящим спортивную подготовку запрещено:

- находиться в тренировочной и соревновательной зоне спортивного зала без своего тренера;
- покидать зал без разрешения своего тренера;
- выполнять любые приемы и действия без разрешения своего тренера.

3.1.2. Предупреждение травматизма на занятиях по спортивной гимнастике

В процессе занятий гимнастикой применяются самые разнообразные и в том числе редко встречающиеся в жизненной и трудовой практике упражнения. Они состоят из сложных двигательных действий, а их выполнение связано со специфическими условиями, которые требуют от занимающихся высокой степени технического совершенства, развития двигательных способностей и психологической подготовки.

На занятиях по гимнастике необходимо особенно строго соблюдать меры предосторожности, так как при выполнении многих гимнастических упражнений возможны срывы и падения, в результате которых занимающиеся могут получить различные травмы.

Чтобы своевременно предотвратить возможные травматические повреждения, необходимо знать причины, вызывающие их. Далее рассказывается об основных причинах, которые могут привести к травмам у занимающихся.

Нарушения в организации занятий. Они проявляются: в проведении их с большим числом занимающихся на одного тренера или с большим количеством групп одновременно, чем полагается; в несоблюдении направления движения потоков занимающихся, неправильном их размещении; в несвоевременном начале и окончании занятий.

Для того чтобы устранить эти причины, тренеру надо: заранее тщательно продумывать организацию и проведение каждого занятия, учитывая особенности групп занимающихся; предусмотреть возможность использования в качестве помощников лучших гимнастов, лиц, освобожденных от занятий.

Нарушения в методике обучения проявляются в несоблюдении принципов дидактики. Это затрудняет овладение упражнениями, может привести к срыву со снаряда и травме, к физическому и эмоциональному перенапряжению и другим отрицательным последствиям.

Для того чтобы не допустить этого, надо хорошо знать принципы дидактики, воспитания и спортивной тренировки и уметь практически реализовывать их в тренировочном процессе. Надо решительно избегать натаскивания занимающихся на результат.

Недисциплинированность может проявляться: в виде эмоциональных срывов, вызванных трудностью изучения упражнения, нарушением методики обучения, утомлением, отсутствием индивидуального подхода со стороны тренера и др.; в нарушении правил поведения на занятиях и соревнованиях, недостаточной воспитанности занимающихся.

Тренер не должен оставлять без внимания любое нарушение дисциплины. Надо разъяснять значение дисциплины как на занятиях и соревнованиях по гимнастике, так и в жизни, в трудовой деятельности. Систематическая воспитательная работа не только предупреждает травматизм, но формирует сознательное и активное отношение к занятиям, повышает качество тренировочного процесса.

Неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря и оборудования: их несоответствие требованиям, предъявляемым к проведению занятий гимнастикой, малые размеры зала, неровность пола, неисправность снарядов, матов, дорожек и другого оборудования, их небрежная эксплуатация.

Для устранения этих причин необходима регулярная проверка состояния зала, качества инвентаря и оборудования, своевременное устранение неполадок. Систематическая работа над конструкцией гимнастического оборудования существенно снижает возможности травматических повреждений у занимающихся и способствует повышению эффективности тренировочного процесса.

Несоответствие формы одежды и обуви проявляется в том, что занимающиеся иногда приходят на занятия в неудобной одежде, в обуви не по размеру, со скользкой или толстой подошвой и жестким каблуком.

Для занятий гимнастикой предусмотрены специальные костюмы (купальники) и обувь: для мужчин — купальник, гимнастические шорты/брюки и чешки; для женщин — гимнастический купальник чешки. В целях предотвращения травматизма гимнасты могут одевать гимнастические накладные, а также использовать наколенники, голеностопники, эластичные бинты и медицинские тейпы. Категорически запрещается надевать на тренировку различные броши, значки, цепочки и другие металлические предметы, а также носить часы, кольца, перстни и их нельзя оставлять в карманах спортивной одежды. Ибо все это создает неудобства при выполнении упражнений, приводит к нарушению точности движений, к травмам не только самого занимающегося, но и лица, обеспечивающего страховку и помощь.

Нарушение санитарно-гигиенических условий: несоответствие температуры в зале установленной норме, плохое естественное и искусственное освещение, недостаточная

вентиляция, избыточная влажность воздуха либо чрезмерная его сухость, отсутствие чистоты и порядка в зале, несоблюдение занимающимися личной гигиены.

Для устранения этих причин нужно строгое соблюдение всех санитарно-гигиенических норм, необходимых для успешного проведения занятий. Особое значение придается личной гигиене занимающегося, в частности их причёске.

Недостатки медицинского контроля за физическим состоянием занимающихся: несвоевременность и недостаточно тщательный профилактический медицинский осмотр; несоблюдение рекомендаций врача; непродуманная диспансеризация занимающихся после перенесенных травм, заболеваний или функциональных расстройств; перенапряжение во время занятий в результате пренебрежительного отношения к индивидуальному дозированию нагрузки с учетом состояния здоровья, уровня физической работоспособности; наращивание физических нагрузок по инициативе самого занимающегося или его тренера без согласования с врачом; нарушение режима труда, сна, питания; допуск к занятиям без предварительного медицинского осмотра.

Для устранения этих причин необходимо строгое соблюдение требований врачебного контроля за состоянием занимающихся со стороны медицинских работников, родителей занимающихся, а также учителей и тренеров.

Недооценка и неправильное применение приемов страховки и помощи: пренебрежительное отношение к страховке и помощи во время выполнения сложных и «опасных» упражнений; незнание требований, предъявляемых к страхующему; отсутствие необходимого опыта и слабое владение навыками страховки и неумение ее организовать; необученность занимающихся само страховке. В связи с этим приобретает важное значение обучение тренеров приемам страховки, само страховки и помощи.

Нарушение правил техники безопасности: неправильная расстановка снарядов, неправильное размещение занимающихся в спортивном зале или у снаряда; неисправность снарядов и подсобного оборудования; небрежное отношение к установке снарядов, укладке матов, особенно в местах приземления.

Снаряды должны располагаться на достаточном удалении от стен, неподвижных твердых предметов и от расположения группы занимающихся. В том случае, когда невозможно установить их на нужном расстоянии от стены, принимаются соответствующие меры предосторожности (закрыть стену мягкими матами, усилить внимание к страховке и т.д.). Занимающиеся не должны мешать друг другу, пересекать путь разбега при выполнении прыжков и акробатических упражнений.

3.1.3. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика

При несоблюдении указанных выше мер предосторожности на занятиях гимнастикой возможны травмы: повреждение кожи ладоней, надины, мозоли, трещины, растяжения связок, обрывные переломы, травмы менисков и межпозвоночных дисков, разрывы мышечных волокон, ушибы, вывихи, открытые и закрытые переломы, сотрясение мозга и др. Меры их предупреждения изложены выше. Наряду с ними в профилактике травм большое значение имеет специальная подготовка опорно-двигательного аппарата к большим нагрузкам.

Для подготовки лучезапястного сустава применяются вращательные движения кисти, подскоки и передвижения на руках в упоре лежа, из положения стоя согнувшись падение вперед в упор лежа. С целью более быстрого разогревания этих суставов используются шерстяные манжеты или перчатки. Для мышц, фиксирующих лучезапястный сустав, эффективными являются упражнения с теннисным мячом, гантелями (1,5 — 2 кг), вращение валика с отягощением и др.

Подготовка голеностопного сустава осуществляется вращательными движениями с сопротивлением и без него, подниманием на носках на возвышение высотой 5 см, ходьбой

на пальцах в балетной обуви, балансированием на двух полусферических опорах стоя, продвижением вперед усилием пальцев ног, прыжками в глубину.

Для подготовки локтевых и плечевых суставов применяются вращательные и рывковые движения, сгибание и разгибание рук. Эффективным является выполнение этих движений с использованием гимнастических палок и отягощений.

Подготовка межпозвоночных сочленений к предстоящей нагрузке осуществляется с помощью прогибаний, глубоких наклонов, различных поворотов и вращений. При этом можно использовать отягощения и оказание непосредственной помощи со стороны педагога или товарища.

Тренеры должны уметь оказать потерпевшему доврачебную помощь. Ушибы охлаждаются льдом, после чего накладывается фиксирующая повязка. Срыв кожи ладонной поверхности обрабатывается раствором перекиси водорода с последующим наложением бинтовой повязки со смягчающей мазью. Первой помощью при средних и особенно тяжелых травмах должна быть иммобилизация (приведение в неподвижность) поврежденной руки или ноги наложением шины. При повреждении кожного покрова сначала останавливается кровотечение, а затем рана обрабатывается раствором перекиси водорода или йода. Далее следует вызов/обращение к медицинскому работнику.

3.1.4. Требования к местам проведения занятий

Подготовка мест занятий, качество спортивного инвентаря и оборудования имеют важное значение для повышения мастерства гимнастов и обеспечения их безопасности в процессе тренировочных занятий и соревнований. Размеры гимнастического зала должны соответствовать установленным стандартам, пол быть гладким и нескользким, естественное освещение, определяемое отношением площади окон к площади пола, составлять 1:5— 1:6, искусственное освещение — не менее 80 люксов на уровне пола, температура в помещении — не менее 17 — 18 °С. В процессе проведения занятий нужен постоянный приток свежего воздуха (нагнетательно-вытяжная вентиляция). До и после занятий помещения тщательно проветриваются и содержатся в чистоте.

Безопасность занятий зависит от правильности установки снарядов и другого подсобного инвентаря. Перед установкой снарядов проверяется технический паспорт завода-изготовителя. Раз в год испытываются на прочность установка снаряда и все его детали. Это особенно важно, так как многие залы не являются специализированными, что приводит к более раннему износу и порче снарядов и другого оборудования. В зале снаряды располагают на достаточном расстоянии от стен и друг от друга. Их ставят так, чтобы при выполнении упражнений свет не падал в глаза занимающимся. Гимнаст должен хорошо видеть снаряд и место приземления при соскоках. Установка и проверка состояния различных снарядов имеют свою специфику.

При установке коня с ручками необходимо соблюдать следующие правила: он должен стоять устойчиво на полу без малейших колебаний; ручки должны быть тщательно прикреплены к телу коня и иметь гладкую, очищенную от магнезии поверхность; покрытие коня — без порезов и различных неровностей.

При установке перекладины обеспечиваются: вертикальное положение стоек и горизонтальное положение грифа, прочное прикрепление грифа к стойкам; нормальное натяжение растяжек и Удержание перекладины в устойчивом и прочном положении; наличие запасной глубины вкручивания тандеров; надежность крепления пластинок в полу и его исправное состояние. Для быстрой установки перекладины на нужную высоту рекомендуется сделать постоянные разметки на стойках.

При установке брусьев необходимо: следить за параллельным расположением жердей (они поднимаются и опускаются с обеих сторон путем удержания одной рукой жерди,

другой — отвинчивания или завинчивания винта; нельзя стоять под жердью при ее опускании или поднимании); следить за соединением жердей со стойками; проверить исправность крепящих винтов и зажимов, а также вращение стержней в стойках; передвигать брусья с помощью специальной тележки или приподнимая их над полом; проверить устойчивость снаряда.

При установке брусьев разной высоты соблюдаются правила, установленные для брусьев и перекладины.

При подвеске колец высоту устанавливают в соответствии с ростом занимающихся; проверяют состояние тросов, ремней и пряжек, а также надежность крепления цепи в металлическом стержне, наличие трещин на кольцах. Периодически проверяют прочность крепления блоков к потолку. Если установка колец состоит из специальной рамы, прикрепленной тросами к полу, то обеспечение прочности ее крепления аналогично требованиям к установке перекладины.

При установке бревна необходимо следить, чтобы его поверхность была в горизонтальном положении, без царапин и других повреждений; основание стоек плотно прилегало к полу; винты и другие виды крепления были исправны и удерживали бревно на соответствующей высоте.

При установке прыжковых снарядов обеспечивается: исправное состояние снаряда и его прочное крепление к полу; исправное состояние мостика, покрытого специальным синтетическим материалом, и его установка на специальную синтетическую дорожку для разбега гимнаста. При отсутствии последних используют мостики с покрытием ребристой резиной и резиновую дорожку для разбега.

Канаты, шесты, лестницы, гимнастические скамейки и стенки должны быть крепкими, надежно прикрепленными к потолку, стене или полу. На канатах не допускается завязывания узлов. Шесты, рейки гимнастической стенки и лестницы должны иметь гладкую поверхность, прочно прикрепляться к боковым плоскостям. Гимнастическая лестница устанавливается в наклонное положение с помощью двух крюков. Гимнастическая скамейка должна плотно стоять на полу, иметь гладкую поверхность. Необходимо следить за исправностью металлических креплений, которые часто выходят из строя.

Во всех случаях тщательно проверяется правильность установки и крепления снарядов, укладка матов и дорожек (рис. 1).

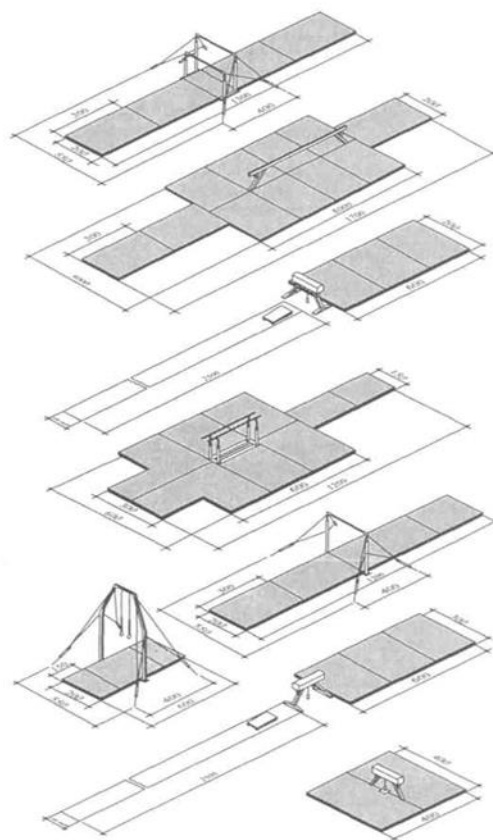
Маты кладут без промежутков и с таким расчетом, чтобы приземление приходилось на середину одного из них, при этом учитывается и возможность падения занимающихся. При выполнении относительно сложных соскоков с большой высоты маты укладывают в несколько слоев. Они должны быть целыми, ровными, без бугристостей.

Надо постоянно следить за тем, чтобы рабочая поверхность снарядов (гриф перекладины, жерди брусьев, ручки на коне, кольца) была гладкой, очищенной от магнезии и не имела раковин и трещин. В гимнастическом зале обязательно должны быть магнезия, а также весь необходимый для тренировочного процесса подсобный инвентарь и оборудование.

Установка и уборка снарядов осуществляются организованно.

Рисунок 1.

ВАРИАНТЫ УСТАНОВКИ ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДОВ.



3.1.5. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма

В связи с непрерывным ростом сложности гимнастических упражнений страховка и помощь становятся неотъемлемой частью методики обучения и тренировки на всех этапах подготовки гимнастов и эффективной мерой предупреждения травматизма.

Под страховкой понимается комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений. Она осуществляется без предварительного захвата за руки или другие части тела. При исполнении сложного упражнения захват целесообразно делать заблаговременно, не облегчая занимающемуся его выполнение.

Различают индивидуальную и групповую страховку. Обе формы страховки применяются на начальных этапах обучения наиболее сложным и рискованным элементам и соединениям. Индивидуальная страховка осуществляется преподавателем или одним из занимающихся. Групповая страховка осуществляется двумя или более людьми. При этом каждый из страхующих располагается в определенном месте и выполняет необходимые действия. Непременным условием групповой страховки являются четкие действия каждого из страхующих. Надеяться на партнера по обеспечению страховки категорически запрещается.

Наличие разнообразных страховочных средств в большинстве случаев позволяет применять индивидуальную страховку. Групповая страховка применяется реже.

Для обеспечения страховки используются специальные и технические средства. К специальным относятся: ладонные накладки — полоски из натуральной кожи, надетые на пальцы и закрепленные ремешком на запястье; лямочные петли и перчатки — используются для обучения размахиванию с большой амплитудой и большим оборотам; поролоновые валики, прокладки, маты и покрытия, предохраняющие от ударов о перекладину и жерди, а также при соскоках с бревна; ручные и подвесные пояса (лонжи); различные возвышения для удобства и надежности страховки; поролоновая яма или система «трамплин — поролоновая яма — батут» — помогает осваивать упражнения со сложными вращениями в безопорной фазе, снижает чувство страха, уменьшает риск получить травму. В целях безопасности батут устанавливают на уровне пола. На его металлическую раму и амортизаторы укладывают маты. К техническим средствам относятся различные тренажеры с поясом для проводки при изучении больших оборотов на перекладине и кольцах, кругов на коне и других упражнений; амортизирующий пояс для страховки при разучивании акробатических упражнений и др.

Страховка и помощь тесно взаимосвязаны и на начальных этапах обучения новому упражнению часто подменяют друг друга.

Помощь не только исключает возможность срыва со снаряда, падения, но и является одним из методических приемов обучения. Она способствует созданию правильного представления об изучаемом упражнении, быстрому овладению техникой его исполнения и применяется при недостаточном развитии у занимающихся мышечной силы, координации движений, быстроты и других способностей.

Различают следующие виды помощи: проводка — действия тренера, сопровождающие гимнаста по всему упражнению или отдельной его части, фазе; фиксация — задержка гимнаста тренером в определенной точке движения; подталкивание — кратковременная помощь при перемещении гимнаста снизу вверх; поддержка — кратковременная помощь при перемещении гимнаста сверху вниз; подкрутка — кратковременная помощь гимнасту при выполнении поворотов; комбинированные приемы — использование различных приемов, применяемых одновременно и последовательно; серийные приемы — используются в соответствии с построением комбинации: подталкивание — поддержка, поддержка — подталкивание, подкрутка — подталкивание и т.д.

По мере овладения упражнением степень приложения физических усилий тренером уменьшается, а затем прекращается вовсе и заменяется страховкой. Помощью и страховкой нельзя злоупотреблять, в противном случае можно лишить занимающихся уверенности в своих силах, решительных и смелых действий. Надо добиваться от них самостоятельного выполнения упражнений.

При осуществлении страховки необходимо: знать технику исполняемого упражнения; уметь быстро и правильно выбирать место для страховки; применять правильные способы и приемы страховки и помощи; учитывать индивидуальные особенности занимающихся (физическую, техническую и психологическую подготовленность, способности); на месте страховки стоять устойчиво, по возможности ближе к выполняющему упражнение, но в то же время не мешая ему. Нельзя пользоваться неустойчивыми подставками, с которых осуществляется страховка, ставить на страховку лиц, не подготовленных для этого. Выбор приемов страховки зависит от индивидуальных особенностей страхующего и степени технической подготовленности спортсмена.

При самостоятельном выполнении упражнений большую роль в предотвращении травм приобретает самостраховка — умение занимающегося своевременно принимать правильные решения самостоятельно выходить из опасных положений. Для предотвращения возможной травмы можно прекратить выполнение упражнения или изменить его, создать дополнительную опору, перехватить руками, сделать соскок и др. Очень важно научить

занимающихся правильно приземляться во время падения. Навыки самостраховки приобретаются в процессе изучения упражнений и совершенствования их исполнения.

3.1.6. Обучение приемам страховки и помощи

Каждое гимнастическое упражнение требует особых приемов страховки, помощи и самостраховки. При обучении этим приемам исходят из правильной техники выполнения упражнений и возможных ошибок. Эти приемы изучаются одновременно с освоением гимнастических упражнений. Тренер показывает и объясняет исходное положение страхующего у снаряда, правильную стойку, способ захвата и действия в случае выполнения упражнения с ошибками, затем практически отрабатываются приемы страховки и помощи. Кроме практических действий, перед каждым подходом для страховки следует спросить страхующего, как он будет ее осуществлять. Действия страхующих тренер всегда должен держать в поле зрения. Лишь после прочного овладения навыками можно доверить осуществление самостоятельной страховки и помощи, обращая внимание страхующих на строгое соблюдение всех требований техники безопасности и других мер предупреждения травматизма.

Обязательное обучение занимающихся приемам страховки и помощи диктуется тем, что преподаватель не может сам обеспечить их при проведении занятий с несколькими группами. Навыками страховки и помощи должен владеть каждый занимающийся гимнастикой. Студенты физкультурных учебных заведений овладевают ими на практических занятиях.

Обеспечение страховки и помощи воспитывает у занимающихся чувство ответственности за это поручение и профессиональную компетентность.

В вольных и акробатических упражнениях страховку оказывают с помощью ручного или подвешенного пояса. При страховке веревки держатся свободно, а в случае ошибочных действий гимнаста, при угрозе падения они быстро натягиваются. Безопасность выполнения сложных упражнений достигается применением для этого поролоновых ям и матов, «обкрутки» в руках педагогов.

В упражнениях на бревне страхующий передвигается вдоль бревна в готовности в любой момент потери равновесия исполняющим упражнение подать руку, гимнастическую палку или поддержать при падении, неудачном соскоке. При наскоках на снаряд страховка оказывается у места отталкивания, а при соскоках сбоку и гимнастка поддерживается в области спины и живота. В работе с начинающими рекомендуется страховать вдвоем с обеих сторон бревна. Нельзя в процессе страховки захватывать занимающегося за ноги.

В упражнениях на высокой перекладине, кольцах и брусьях разной высоты страховка осуществляется сбоку под снарядом и передвигаясь на небольшое расстояние вперед и назад в зависимости от направления и характера движения гимнаста. Возможны быстрые переходы на другую сторону (делать надо это очень умело), так чтобы не помешать выполнению упражнения. При соскоках надо быстро переходить к предполагаемому месту приземления. Страховка может оказываться стоя на возвышении или с помощью подвешенного пояса.

В упражнениях на низких и средних брусьях страховка осуществляется руками из-под жердей. На низких брусьях при страховке детей и при оказании помощи в исполнении некоторых статических элементов можно держать руки и над жердями. Другими средствами страховки являются поролоновые маты, подвесные пояса, возвышения, подставки различного рода и др.

В опорных прыжках ноги врозь, согнув ноги, согнувшись, страховка оказывается стоя спереди и несколько сбоку от места приземления; гимнаст поддерживается или двумя руками за плечо, или одной рукой за предплечье, другой — за плечо или под грудь. При

страховке боковых прыжков место страхующего — впереди снаряда со стороны опорной руки. При выполнении прыжков переворотом и более сложных ему надо стоять сбоку и поддерживать под спину и плечо либо под грудь и спину.

3.2. Рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом. Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки (2 ступень) приведены в таблице 10.

Таблица 10

Перечень тренировочных мероприятий (Приложение № 8 к настоящему БТСП)				
№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (2 ступень) (количество дней)		Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	-
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей физической и/или специальной физической подготовке	-	14	-
2.2.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование подразумевает всесторонний анализ содержания работы с юными спортсменами, формулировку цели и средств достижения цели – методов обучения, используемых дидактических средств, логической последовательности системы спортивных упражнений и разнообразных возможностей формирования системы спортивных знаний, умений и навыков на всех этапах тренировочного процесса.

В системе физических упражнений всегда присутствуют его основные разделы планирования:

- перспективное планирование;
- годовое планирование;
- текущее и (или) оперативное планирование.

Перспективное планирование многолетней подготовки. Из года в год увеличивается число тренировочных занятий и соревнований, растет общий объем нагрузки. От этапа к этапу многолетней подготовки изменяется соотношение различных средств, используемых в тренировочном процессе.

Перспективное планирование спортивной подготовки обучающихся заключается в том, чтобы обеспечить непрерывность тренировочного процесса, так как оно обеспечивает единую многолетнюю систему подготовку спортсмена.

Перспективное планирование имеет свои особенности. Оно предусматривает постепенное усложнение тренировочного процесса по годам обучения.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

Годичное планирование. При годовом планировании тренировок применяются два варианта планирования: обычный со сложной структурой соревновательного периода — проведением нескольких; последовательных соревнований.

Текущее и (или) оперативное планирование. Текущее планирование связано с оптимизацией тренировочного процесса, подготовкой к отдельным соревнованиям или их серии. Оно призвано представить различные факторы тренировочного процесса (подбор соответствующих средств тренировки, соревновательных стартов, методов направленного восстановления и стимуляции работоспособности), в таком сочетании, которое обеспечивало бы условия для подготовки спортсмена к проявлению наивысших возможностей на основных соревнованиях.

Оперативное планирование предусматривает контроль всех сторон спортивной подготовки.

Основные документы планирования. При планировании спортивной тренировки составляются следующие документы:

- 1) годовой тренировочный план;
- 2) индивидуальный план перспективной многолетней тренировки (на этапе ССМ и ВСМ);
- 3) рабочий план (ежеквартальное планирование) на 1—3 месяца (квартал);
- 4) месячный план;
- 5) план-конспект тренировочного занятия;
- 6) план тренировочного мероприятия (сборов) (в соответствии с календарным планом).

Тренировочный план отражает основные разделы тренировочного материала. В нем указывается количество часов на год и общее количество часов по каждому разделу или виду работы.

В основу многолетней подготовки юного спортсмена должно быть положено повторение однотипных годовых циклов с постепенным увеличением объема нагрузок, интенсивности и сложности средств общего и специального физического развития спортсмена, а также повышение его технической и тактической подготовленности.

В круглогодичном тренировочном цикле планируются объем и интенсивность общей и специальной подготовки, учитываются условия учебы, данные врачебного контроля и т. д.

Индивидуальный план круглогодичной тренировки составляется спортсменом и тренером совместно в форме индивидуального плана в начале годичного цикла.

Учет работы необходим для контроля хода тренировочных занятий, для получения исходных данных при дальнейшем планировании в целях улучшения качества занятий и подведения итогов.

Контроль тренера. Он учитывает: а) посещаемость, успеваемость и выполнение плана тренировки; б) спортивные достижения.

Врач следит за состоянием здоровья занимающихся, проводит систематический врачебный осмотр, периодически проверяет состояние тренированности, следит за санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий.

Спортсмен ведет самоконтроль, соблюдает установленный режим, наблюдает за выполнением плана тренировки, следит за пульсом, весом.

Содружество тренера, спортсмена и врача и учет всех данных позволят правильно оценить результаты работы, вскрыть недостатки, лучше подобрать средства и методы подготовки спортсмена.

Для учета работы ведутся следующие документы:

Контроль тренера: журнал учета работы на группу; тренировочный план-конспект; протоколы соревнований, списки занимающихся;

По врачебному контролю: индивидуальная карта врачебного контроля; копии заявок на участие в соревнованиях.

По самоконтролю (рекомендуется): дневник самоконтроля; индивидуальный план круглогодичной тренировки и планы месячных тренировочных циклов; зачетная классификационная книжка спортсмена.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Врачебный контроль

Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера и врача за здоровьем спортсмена. Сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья занимающегося, о правильности хода тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

Медицинский контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время тренировочных мероприятий и соревнований.

Врачебный контроль включает:

- оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности;
- оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся;
- проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.

С помощью медицинского контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты. Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха, изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления - на другой и последующие после нагрузки дни. Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

В процессе врачебных наблюдений решаются следующие основные задачи:

- изучение воздействия физических нагрузок на организм занимающихся с целью оценки адекватности их уровню подготовленности данного спортсмена;
- определение состояния здоровья и функционального состояния организма занимающегося для оценки уровня функциональной готовности на различных этапах подготовки;
- оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса;
- оценка и выбор медицинских, педагогических и психологических средств и методов, направленных на улучшение восстановительных процессов после больших физических нагрузок;
- оценка условий и организации тренировочных занятий.

Результаты врачебного наблюдения для устранения выявленных недостатков доводят до сведения руководителей предприятий, учреждений, учебных заведений, спортивных организаций, преподавателей физического воспитания, тренеров.

Наблюдения врача в ходе тренировочных занятий непосредственно в спортивном зале, на площадке и других местах занятий физкультурой и спортом имеют очень большое значение. Врач может дать существенные указания преподавателю физкультуры о характере физической нагрузки, как для всей группы, так и для отдельных лиц, занимающихся физическими упражнениями. Такая нагрузка может быть чрезмерной, не соответствующей силам и подготовленности физкультурников и спортсменов. В результате наблюдения врач может выявить признаки переутомления и своевременно предупредить его вредные последствия.

При этом выявляются отклонения в состоянии здоровья или функциональном состоянии, уточняется степень тренированности и способность выполнять запланированные нагрузки, а также принимаются меры в случае недостаточной эффективности тренировки.

Тренер определяет при этом работоспособность спортсмена, выполнение им намеченного плана тренировки, результативность и качество выполнения движений, а врач оценивает состояние занимающегося, его реакцию на нагрузку и восстановление.

Сопоставление этих данных позволяет наиболее точно и полно охарактеризовать нагрузку занятия или соревнования и ее соответствие состоянию спортсмена, помогает тренеру своевременно внести необходимые изменения в тренировочный процесс.

Важнейшей задачей врачебного контроля является оказание помощи преподавателям и тренерам в постановке тренировочного процесса. Анализируя и обобщая свои наблюдения, врач может помочь тренеру полнее раскрыть функциональные возможности отдельных спортсменов и подсказать наиболее верные и быстрые пути и средства для повышения их спортивно-технических результатов. Для решения этих вопросов врачу необходимо:

- периодически сопоставлять результаты медицинских обследований с данными педагогических наблюдений;
- систематически вместе с тренерами анализировать правильность избранных методов тренировок;
- вместе с тренерами регулярно обсуждать результаты отдельных занятий и итоги тренировок за определенный период времени;
- обсуждать и уточнять вместе с тренерами планы тренировок, особенно тогда, когда длительные занятия не достигают намеченных целей;
- изучать условия внешней среды, в которых проводят тренировки, добиваясь ее оздоровления и соответствия задачам тренировочных занятий;
- помогать тренерам повышать специальные знания в области медицины, анатомии, физиологии, гигиены. Медицинские наблюдения помогают врачу расширить свои представления о состоянии здоровья спортсменов, степени их тренированности, характере тренировочных занятий.

Психологический контроль

Психологический контроль связан с изучением особенностей личности спортсменов, их психического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Центральной проблемой учета психологического контроля является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. Современный спорт характеризуется высокой интенсивностью и большими объемами физических нагрузок. Под влиянием нагрузок, их объема, интенсивности, длительности физиологические и психологические функциональные системы организма спортсмена могут работать в режимах: само-восстанавливаемости, восстанавливаемости и невосстанавливаемости функциональных возможностей. Абстрагируясь от целевых задач конкретной тренировки, следует говорить о некотором оптимально-дозированном диапазоне тренировочных нагрузок, который доводит спортсмена не до полного истощения, а создает наилучшие условия их перенесения, адаптации к ним. Удачное сочетание «ударных» и более «мягких» режимов тренировочной работы создает благоприятные условия повышения функциональных возможностей спортсмена. В таких условиях резко возрастает роль психики, выполняющей функции саморегуляции и самоуправления функциональными подсистемами организма и поведения человека в целом. Центральной проблемой учета психологических аспектов организации управления и контроля тренировочным процессом является диагностика и оценка психического состояния спортсмена. В диагностике психических состояний в трудовой и спортивной деятельности используется до 50 групп показателей. На практике достаточно обходиться 4-5 показателями. В качестве адекватных психодиагностических методов субъективных оценок психического состояния выступают самооценки:

- общего состояния на тренировке;
- уровня усталости за весь тренировочный день;
- субъективной легкости заключительной части тренировки;
- общего состояния после тренировки;
- выраженности усталости после тренировки;
- стабильности работоспособности на тренировке.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль функционального состояния спортсмена.

В практике обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки.

В годичном тренировочном цикле подготовки спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

На основании текущих обследований определяют функциональное состояние спортсмена — одно из основных показателей тренированности, оценивают уровень срочного и отставленного тренировочного эффекта физических нагрузок, проводят коррекцию физических нагрузок в ходе тренировок.

В процессе этапных и углубленных комплексных обследований спортсменов с помощью биохимических показателей можно оценить кумулятивный тренировочный эффект, причем биохимический контроль дает тренеру, врачу быструю и достаточно объективную информацию о росте тренированности и функциональных системах организма, а также других адаптационных изменениях.

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта.

Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные экспресс-методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови с использованием портативных приборов.

Контроль за функциональным состоянием организма в условиях тренировочного сбора можно осуществлять с помощью специальных диагностических экспресс-наборов для биохимического анализа мочи и крови. Основаны они на способности определенного вещества (глюкозы, белка, витамина С, кетоновых тел, мочевины, гемоглобина, нитратов и др.) реагировать с нанесенными на индикаторную полоску реактивами и изменять окраску. Обычно наносится капля исследуемой мочи на индикаторную полоску диагностического теста и через 1 мин ее окраска сравнивается с индикаторной шкалой, прилагаемой к набору.

3.5. Программный материал для практических занятий на каждом этапе спортивной подготовки

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.

В процессе подготовки перспективных спортсменов специалисты, тренеры должны уметь уверенно, профессионально точно отбирать рабочий материал специальной техникой подготовки, предъявляя к нему ряд требований.

Основные из них:

1. На всех этапе начальной и этапе спортивной специализации 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.

2. 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).

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

- *школа*- элементарные навыки, связанные с начальными основами техники и стилем исполнения на всех видах многоборья;

- *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.

- *упражнений типа «базового блока»* - т.н. «санжировки», несущие в себе целый комплекс полезных навыков, необходимых для исполнения маховых движений на перекладине и брусках разной высоты;

-связующие и энергоснабжающие 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)¹;

-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.

5. Совершенствование и поддержание навыков исполнения базовых упражнений должно предусматривать регулярное повторение и закрепление 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.

3.5.1. Этап начальной подготовки

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:

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

Возраст занимающихся 6 лет, стаж занятий 2 года.

На этом этапе решаются следующие основные задачи:

1. Изучение индивидуальных особенностей детей: их задатков, склонностей, способностей, интересов, особенностей характера и других индивидуальных свойств формирующейся личности, а также биографии и условий быта в связи с пригодностью к занятиям гимнастикой со спортивной направленностью.

2. Повышение общей физической подготовленности как фундамента для успешного овладения сложными гимнастическими упражнениями.

3. Повышение специальной физической подготовленности с целью развития способностей гимнаста.

4. Совершенствование взаимодействия сенсорных систем (зрительной, вестибулярной, тактильно-мышечной) при выполнении сложных упражнений на уменьшенной площади опоры, вращательных движений в опорном и безопорном положении тела.

Решение этих задач достигается включением в содержание занятий главным образом упражнений для повышения общей физической подготовленности. От 40 до 60 % времени уделяется подвижным и упрощенным спортивным играм, остальное время урока идет на хореографическую и акробатическую подготовку, на изучение простейших элементов на гимнастических снарядах. Здесь особое место занимают упражнения в смешанных висах и упорах для укрепления опорно-двигательного аппарата и формирования гимнастического стиля исполнения упражнений. Занимающиеся обогащаются разнообразным двигательным опытом, им прививается интерес к занятиям, у них постепенно формируется сознательное и активное отношение к гимнастике. Оно в соответствии с теорией отражения предполагает педагогическое воздействие на чувства, разум и практическую деятельность юных гимнастов. Чувственное восприятие гимнастики стимулирует осознанное к ней отношение и готовность к практической деятельности. В свою очередь, осмысление сущности гимнастики активизирует чувственное восприятие ее и готовность гимнастики к практическим занятиям. Тренировочная деятельность повышает чувственное и рациональное (осмысленное) к ней отношение. Степень вовлечения этих форм отражения в активное взаимодействие при формировании у юных гимнасток сознательного и активного отношения к гимнастике зависит от методического мастерства тренера. Большое значение придается индивидуальному подходу к юным гимнасткам. При этом используются следующие методические приемы: убеждение и внушение в процессе групповых и индивидуальных бесед, поощрение, порицание, индивидуальные задания на занятиях, домашние задания для самостоятельной работы над собой; согласование оздоровительных, образовательных и воспитательных воздействий на юных гимнасток с их родителями, врачами и школьными учителями.

Исходя из задач начальной подготовки, соотношение времени на ОФП, СФП, СДП (специально двигательная подготовка), на 1-ом году примерно равно. Основной формой организации занятий с юными гимнастками этого возраста является урок с четко выраженными частями, а главным методом проведения занятий должен быть игровой.

Элементы игры практически могут входить во все части урока. Элементы игры вполне уместны даже во время проведения подготовительной части, где на этом этапе подготовки, помимо её традиционных задач, ставятся и учебные – воспитать правильную осанку, научить ходить и выполнять основные команды, четко и красиво исполнять принятые в гимнастике и хореографии основные положения, привить навыки коллективного, согласованного выполнения гимнастических упражнений под счет и музыкальное сопровождение. Использование игры значительно повышает эффект развития специальных физических качеств.

Эффективными методами развития необходимых качеств на начальном этапе подготовки являются эстафеты и круговые тренировки по СФП, а также испытания. Групповые испытания по СФП на первом году рекомендуется проводить ежемесячно. Это не только дает возможность проследить динамику развития качеств, но и приучает гимнастов систематически работать над их развитием.

Итоги работы подводятся в апреле-мае. В эти сроки проводятся квалификационные соревнования, испытания по СТП и СФП. По итогам всех испытаний и тренерских наблюдений в конце года представляется возможность объективно уточнить первоначальный диагноз пригодности детей к занятиям спортивной гимнастикой. В определенной степени оценить их одаренность и перспективность, сделать заключение о целесообразности дальнейших занятий гимнастикой в условиях СПб ГБУ СШОР «Комета».

1. РАЗНОВЫСОКИЕ БРУСЬЯ (0160091611Б)

Основные элементы:

- 1.1. Вис и размахивания в висе.**
- 1.2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка.**
- 1.3. Движения в висах и упорах согнувшись.**
- 1.4. Простые обороты.**
- 1.5. Подъемы разгибом.**

На этапе начальной подготовки (1-2 года) проходит первое обращение к упражнению, пробные исполнения. Углубленное разучивание упражнения. Освоения упражнения до уровня двигательного навыка.

1.1. Вис и размахивания в висе.

1.1.1. Вис хват сверху, снизу, в покое. Закрытая осанка, активная оттяжка, контроль и самоконтроль «линии». В висе хватом снизу – свободные и надежные действия кистями.

1.1.2. На верхней жерди 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 вперед и назад и махов с контртемпами.

1.2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка.

1.2.1. Упор и упор сзади хватом сверху и снизу, на низкой перекладине, нижней жерди разновысоких брусьев. 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.

1.3. Движения в висах и упорах согнувшись.

1.3.1. На низкой перекладине хват сверху: вис согнувшись сзади и активные размахивания в нем (в ляшках 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). Исполнение с помощью и самостоятельно.

1.4. Простые обороты.

1.4.1. Из упора оборот вперед и отмах назад из упора. Спад на оборот с поздними сгибанием и захватом жерди. Окончание оборота и положении активного замаха.

1.5. Подъемы разгибом.

1.5.1. Из виса на средней перекладине и изолированной жерди подъемы одной в упор верхом (на левую и правую ноги). Владение четким перемахом одной согнувшись, энергичным разгибанием, выходом в упор ноги врозь с прямыми руками; контроль осанки.

2. БРЕВНО (0160101611Б)

Основные элементы:

- 2.1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены.**
- 2.2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены.**
- 2.3. Перемещения и прямые прыжки.**
- 2.4. Маховые и толчковые повороты.**
- 2.5. Перекаты и кувырки.**
- 2.6. Входы и вскоки.**

На этапе начальной подготовки (1-2 года) проходит первое обращение к упражнению, пробные исполнения. Углубленное разучивание упражнения. Освоения упражнения до уровня двигательного навыка. Совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

2.1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены.

2.1.1. *На полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обоих, на одной другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, в полуприседах и др.* Сохранение «подтянутой» осанки и благоприятного мышечного тонуса без перенапряжения и расслабления во всех статических положениях и переменах. Навык точной постановки стопы в позициях поперек и продольно; владение вариантами расстановки стоп на опоре. Уверенный баланс в статике и при переходах со стопы на полупальцы и обратно, при смене положений переступаниями.

2.1.2. *На полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обоих, на одной другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, в полуприседах и др. с заданной переменной положения рук, поворотами головы, полуприседами.*

2.1.3. *На полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обоих, на одной другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, в полуприседах и др. в форме простых комбинаций с простыми переменами статических равновесных положений.*

2.1.4. *На полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обоих, на одной другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, в полуприседах и др. на зауженной, высокой опоре, подставках, смягченной и подвижной опорах.* Демонстрация навыков в усложненных опорных условиях.

2.1.5. *На низком стандартном бревне поперек и продольно: равновесие на одной ординарное («ласточка»), боковые равновесия.* Исполнение на базе равновесий на полу.

2.2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены.

2.2.1. *Седы на бедрах (на обе ноги), упор продольно, то же сзади, упор ноги врозь поперек, продольно (на обе ноги), упоры присев, лежа, лежа сзади, 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 бревна.

2.2.3. *Положение лежа на спине, животе в форме комбинаций.* Освоение правильного симметричного положения на опоре, захватов бревна в условиях последовательной смены поз и опорных условий. Навык быстрой смены положений в комбинации с изменениями характера соединений.

2.2.4. *Положение лежа на спине, животе в соединении со стойками на ногах и их переменами.*

2.3. Перемещения и прямые прыжки.

2.3.1. *Шаги простые вперед, боком, назад.* Исполнение с носка на полупальцах, в медленном и ускоренном движении, шагами разной величины, с различными позициями рук, с ограниченным зрительным контролем. Стабильный контроль осанки и оптимального мышечного тонуса.

2.3.2. *Шаги простые вперед, боком, назад в ритмованной форме со сменой ног.*

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 ограничительным зрительным контролем.

2.3.4. *Прыжки (подскоки) на месте простые.* Навык одинарных и серийных подскоков с точным приходом на опору одной (разными ногами), обеими; сохранение устойчивости.

2.3.5. *Темповой подскок («вальсет») с шага и разбега.* Быстрое свободное движение, отвечающее требованиям исполнения акробатических упражнений.

2.3.6. *Прыжки (подскоки) на месте простые с поворотами поперек – продольно и различными движениями руками.*

2.3.7. *Прыжки (подскоки) на месте простые с поворотами поперек – продольно и различными движениями руками с увеличением высоты и приходом в остановку. Исполнение в сериях «прыжок-приземление».*

2.3.8. *Прыжки (подскоки) на месте простые с поворотами поперек – продольно и различными движениями руками с поворотами кругом.*

2.4. *Маховые и толчковые повороты.*

2.4.1. *Повороты на 90°, 180° на месте махом одной вперед в стойку на одной, равновесие. Широкая амплитуда движения, четкая фиксация конечного положения в стойке на одной поперек и продольно, навык быстрого поворота на опорной стопе.*

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 стойки.*

2.6. *Входы и вскоки.*

2.6.1. *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 конечного положения с сохранением технической осанки и без «поправок».*

2.6.2. *С разбега, с мостика, махом одной толчком другой вскок в стойку на одной поперек в остановку и в проход вперед. Навык точно направленного разбега и отталкивания, мягкий, амортизированный приход на опорную ногу.*

2.6.3. *С разбега, с мостика, махом одной толчком другой вскок в стойку на одной поперек в остановку и в проход вперед с опорой руками в упор стоя, присев, седы. Исполнение через высокий упор с опусканием в конечное положение.*

3. ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК (0160061611Я)

Основные элементы:

3.1. *Прямые прыжки.*

На этапе начальной подготовки (2 года) проходит первое обращение к упражнению, пробные исполнения. Углубленное разучивание упражнения.

3.1. *Прямые прыжки.*

3.1.1. *Козёл, конёв ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись. Исполняется с быстрого разбега, с отставленным мостиком. Замах порядка 30° над горизонталью.*

4. АКРОБАТИКА (вольные упражнения 0160031611Я)

Основные элементы:

4.1. *Упоры, равновесия, стойки.*

4.2. *Простые прыжки и приземления.*

4.3. *Перекаты, кувырки, «кульбиты».*

4.4. *Перемахи и круги ногами.*

4.5. *Непрыжковые перевороты.*

4.6. *Перевороты и сальто боком.*

На этапе начальной подготовки (2 года) проходит первое обращение к упражнению, пробные исполнения. Углубленное разучивание упражнения. Освоения упражнения до уровня двигательного навыка. Совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

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.* Исполняется с минимально согнутыми и прямыми ногами, прямыми руками, распределением мышечного 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. *Из упора присев стойка на голове и руках.* Исполняется силой и толчком ногами. Опора лбом, кисти слегка супинированные, голова и кисти составляют равносторонний треугольник. Тело умеренно прогнутое.

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.* Прыжок с высоты от 30 до 100 см. Четкое мягкое глубокое приземление с фиксацией равновесного положения в приседе.

4.2.3. *Простой прыжок (подскок) с разбега и приземление в доскок (на полу).* 3-4 шага разбега, настильный стопорящий наскок с замахом руками, прыжок с махом руками вверх и приземление близко к месту отталкивания.

4.2.4. *Простой прыжок (подскок) с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат.* Быстрый разбег с высоким выпрыгиванием, устойчивым полетом руки вверх, четкое приземление с достаточно мягким (глубоким) доскоком.

4.2.5. *Простой прыжок (подскок) с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат., с поворотом кругом и доскоком.* Четкое приземление с необходимыми балансирующими действиями в доскоке.

4.2.6. *Простой прыжок (подскок) с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат., с поворотом на 360°.* Четкое приземление с необходимыми балансирующими действиями в доскоке.

4.2.7. *Темповый подскок («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 градус и выпрямление с возвращением в исходное положение. Контроль захвата голени руками, правильное положение головы в градусах и переменах.

4.3.2. *В положении группировки лежа на спине активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад.* Владение навыком нарастающего «раскачивания» (причастичным «распусканием» и быстрым восстановлением градуса) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад).

4.3.3. *В положении группировки лежа на спине активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад, до упора присев при движении вперед и до*

высокого упора (стойки) на лопатках при движении назад. Владение навыком нарастающего «раскачивания» (причастичным «распусканием» и быстрым восстановлении градуса) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад).

4.3.4. *Из основной стойки сед с прямыми ногами и перекат назад до высоко 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 положениях прогнувшись.

4.3.6. *Из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо).* Владение быстрым кувырком боком в обе стороны с четким группированием при перекате.

4.3.7. *Из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед.* Постановка рук подальше вперед с активным отталкиванием ногами, четкое сохранение группировки с захватом до конца упражнения. При движении 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.

4.3.8. *Из упора присев и положения «старта пловца» серия темповых кувырков вперед.* Постановка рук подальше вперед с активным отталкиванием ногами, четкое сохранение группировки с захватом до конца упражнения. При движении 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.

4.3.9. *Из седа с прямыми ногами кувырок назад в упор присев.* Исполнение с темпового наклона вперед с энергичным движением спиной назад. Особо четкий контроль постановки кистей за голову пальцами по ходу движения. 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 голеней при завершении упражнений.

4.3.10. *Из седа с прямыми ногами серия быстрых кувырков назад в упор присев.* В каждом цикле кувырка подчеркнуто активное отталкивание ногами с энергичным движением назад плечами в перекал.

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 движение прямой ногой без касания пола, приход в конечное положение с прямым телом.

4.5. Непрыжковые перевороты.

4.5.1. *Махом одной, толчком другой через стойку на руках полупереворот вперед в «мостик».* Приход в «мостик» замедленный, равновесный, без падения на ноги.

4.5.2. *Из «мостика» полупереворот назад через стойку на руках.*

4.6. Перевороты и сальто боком.

4.6.1. *С шага переворот влево и вправо начальным движением вперед и в сторону.* Исполняется 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.

4.6.2. *С шага, короткого разбега серия темповых переворотов боком.* Быстрое продвижение без потери темпа в соединениях.

5. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1.Элементы классического танца (у опоры).

5.2.Движения свободной пластики.

5.3.Партерная хореография.

5.4.Элементы историко-бытового и современного танца.

5.5.Равновесия, повороты, прыжки.

5.6.Хореографические упражнения на бревне.

Задачи хореографической подготовки в группах НП-1:

- 1) Формирование правильной осанки.
- 2) Обучение позициям ног и рук.
- 3) Обучение элементам партерной хореографии.
- 4) Развитие двигательных навыков и координации движений.
- 5) Обучение технике выполнения элементов у опоры по точкам, в медленном темпе.
- 6) Обучение поворотам.
- 7) Обучение хореографическим прыжкам.

Применение партерной хореографии на данном этапе подготовки позволяет избежать появления ошибок при выполнении элементов у опоры, дает возможность привить навык «чувствовать мышцы», видеть красивую линию ног в положении сидя и лежа, быстрее добиться качества выполнения разучиваемых элементов.

После предварительной подготовки, выполнения упражнений в партере (на полу в положении сидя или лежа), когда у детей сформировалось понятие: «осанка», «прямая нога», «носок натянут», «выпады», «растяжка», «взмах», их можно переводить к обучению у опоры.

Все изучаемые упражнения выполняются лицом к опоре, в медленном темпе, с фиксацией ноги или туловища в нужном положении, для того, чтобы тренер – хореограф мог увидеть и исправить ошибки у занимающихся.

Обучение элементам производить только в сторону.

По мере усвоения всех элементов в сторону разучивается выполнение элемента вперед, (стоя спиной или лицом к опоре) в зависимости от расположения опоры от стенки. Батман тандю вперед выполнять: на счет 1–2 скольжение всей стопой, на 3–4 дотягивание стопы и сгибание фаланг пальцев до положения вперед – на носок. Пятка высоко поднята над полом и развернута вперед. Движение в ИП начинается с фаланг пальцев скользящим движением, удерживая «выворотное» положение стопы на счет 1–4.

При выполнении батман тандю назад, на счет 1–2 скольжение начинается всей стопой, на счет 3–4 дотягивание стопы и фаланг пальцев до положения назад на носок, пятка опущена вниз. Движение в ИП начинается со скользящего движения фаланг пальцев, удерживая «выворотное» положение стопы на счет 1–4.

В уроке необходимо чередовать и сочетать элементы партерной хореографии с элементами у опоры, элементами ИВС (перекаты, кувырки, упоры и т. д.), а также применять элементы игры, имитационные упражнения и доступные танцевальные движения.

Задачи хореографической подготовки в группах НП-2:

Совершенствование:

- 1) осанки; 2) пройденного материала в группе НП-1

Методика обучения:

1. grand plie (гранд плие) – лицом к опоре по I, II, V позициям;
2. battement tendu (батман тандю) – крестом: вперед – спиной или лицом к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;
3. battement tendu gete (батман тандю жете) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;

4. *rond de jumb par terre* (ронд де жамб пар терр) – лицом к опоре с фиксацией положения ноги вперед на носок, в сторону на носок, назад на носок. Выполнять *en dehors* (наружу), *en dedans* (внутри);

5. *relevelent* (релевелянт) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;

6. *grand battement* (гранд батман) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре.

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

В классическом танце условно выделяются две группы движений: подготовительные (простые) и основные (сложные).

Подготовительные упражнения содействуют освоению техники классического танца и основных, сложных движений, определяющих содержание классического балета. Это – приседания (плие); выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпль); выставление ноги на носок с одновременным полуприседом на опорной (бат45азн тандю сутеню); выставление ноги с последующим приседом на двух (батман тандю деми плие); малые махи (батман тандю жэтэ); резкое сгибание и разгибание голени (батман фрапэ); махи (гран батман жэтэ) и др.

Основные упражнения включают в себя равновесия, повороты, прыжки, скачки, подскоки.

Специфика джазового танца определяется принципом *полицентрики-полиритмики*, отличающим его от европейского танца. Для последнего характерен «центральный контроль» за телом, который требует от танцора удержания туловища выпрямленным, закрепощенным, с повышенным тонусом мышц брюшного пресса и ягодичных мышц. Это позволяет уверенно выполнять вращения, удерживать равновесие, создает предпосылки для чистоты и точности движений

Народно-сценический и современный танец вносят в подготовку гимнастов большое стилевое, художественное разнообразие, помогают раскрыть индивидуальность спортсменки, развить свободу движений, непосредственность и легкость исполнения, обогатить пластический язык вольных упражнений.

Партерная хореография представляет собой стилизованные движения классической хореографии, необычность которых обусловлена исходным положением движения. Это положения лежа на спине, животе, в седах, упорах.

Основными средствами партерной хореографии являются:

- стилизованные движения классической хореографии: деми и гран плие в положении лежа на спине, ноги вверх, пассэ сидя, лежа, гран батман жэтэ и его разновидности и др.;

- хореография модерн и джазового танца;

- некоторые движения гимнастики йоги, в особенности активной йоги;

- силовые упражнения фитнес-гимнастики (упражнения для мышцы брюшного пресса, спины и пр.) или т.н. общеразвивающие упражнения-Они выполняются как без отягощения, так и со свободными отягощениями резиновым эспандером. Упражнения выполняются под музыку, по возможности – с учетом стилистики, принятой в гимнастике;

упражнения на растягивание (статического и динамического характера).

Элементы «системы Пилатеса», которые носят характер общеразвивающих упражнений, но отличаются от них техникой выполнения и методикой проведения.

Упражнений на силу, требующих соблюдения следующих правил и рекомендаций:

необходимо обращать внимание на ритм и координацию движений и дыхания; фазы мышечного напряжения должны в данном случае сопрягаться с выдохом, за исключением упражнений, выполняемых на животе;

дозировка: каждое силовое упражнение выполняется 8-12 раз (одна серия); возможно выполнение от одной до четырех серий упражнения;

упражнения выполняются с учетом принципа симметрии (с одной потом с другой ноги или руки, в обе стороны);

начинать тренировку следует с посильной нагрузки, чтобы не вызывать чрезмерную боль в мышцах;

нагрузка и трудность упражнений увеличиваются постепенно за счет количества повторений, серий, усложнения исходного положения, величины отягощений, типа эспандера. В партерной хореографии применяются пять типов эспандеров различной жесткости: желтого цвета – очень легкий, светло-зеленый – легкий, розовый – средний, фиолетовый – тугой, красный – очень тугой.

5.1. Элементы классического танца (у опоры).

5.1.1. Изучение позиций классического танца: I свободная позиция для ног, вторая, третья свободная позиция (стопы развернуты под углом 140—150°).

5.1.2. Переход из I п. во II, из I п. в III.

5.1.3. Основные позиции рук: подготовительная, первая, вторая, третья.

5.1.4. Положение у опоры: лицом к опоре, руки слегка согнуты, боком к опоре, спиной к опоре.

5.1.5. Подъемы на полупальцы лицом к опоре, затем боком.

5.1.6. Полуприседы (деми плие) по I, II, III п.; приседы (гран плие) по I, II, III п. в медленном темпе (на 4 счета). Упражнения выполняются лицом, затем боком к опоре.

5.1.7. Батман тандю сэмпль: лицом к опоре в I п. движение выполняется в сторону, затем вперед, назад. Боком к опоре в I п. раздельно (по 4 раза, Затем по 2 раза) вперед, в сторону, назад. Батман тандю «крестом» (вперед, в сторону, назад, в сторону). То же из III п.

5.1.8. Батман тандю деми плие. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

5.1.9. Батман тандю жэтэ. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

5.1.10. Батман тандю жэтэ пуанте.

5.1.11. Гран батман жэтэ – высокие махи. Последовательность освоения та же, что при освоении батман тандю сэмпль.

5.2. Движения свободной пластики.

5.2.1. Круглый полуприсед лицом к опоре на всей стопе, стопы параллельно (I закрытая позиция), на полупальцах.

5.2.2. Наклоны назад, наклоны назад с деми плие.

5.2.3. Прямая волна вперед лицом к опоре.

5.2.4. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.

5.3. Партерная хореография.

5.3.1. Сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола.

5.3.2. В положении с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп.

5.3.3. В положении углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.

5.3.4. В положении с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя.

5.3.5. В положении с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки.

5.3.6. В положении с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя.

5.3.7. То же поочередно правой, левой стопой.

5.3.8. То же, но в положении лежа на спине.

5.3.9. Лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх.

5.3.10. Сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотное), выпрямить вперед (и.п.). То же с другой ноги.

5.3.11. То же, но после выворотного положения нога возвращается в невыворотное и разгибается вперед (в и.п.). То же с другой ноги.

5.3.12. То же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине.

5.3.13. В положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассэ).

5.3.14. То же, но в упорах на предплечьях.

5.3.15. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной);

5.3.16. Из того же и.п. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо.

5.3.17. Упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом.

5.3.18. Сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону.

5.3.19. В стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в и.п., сед на левом бедре.

5.3.20. То же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу.

5.3.21. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).

5.3.22. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.

5.3.23. Лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги.

5.3.24. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.

5.3.25. В положении с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.

5.3.27. То же, но в положении лежа на спине.

5.3.28. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.

5.3.29. То же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз Приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).

5.3.30. Сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.

5.3.31. То же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье.

5.3.32. В положении с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

5.4. Элементы историко-бытового и современного танца.

5.4.1. Приставные, переменные шаги.

5.4.2. Шаги галопа вперед, в сторону, назад.

5.4.3. Шаги польки вперед, в сторону, назад.

5.5. Равновесия, повороты, прыжки.

5.5.1. Равновесие на двух ногах на полупальцах; равновесие на одной ноге на всей стопе, другая вперед, в сторону, назад.

5.5.2. Повороты приставлением, переступанием; шэнэ в медленном темпе.

5.5.3. Прыжки на двух ногах в I, II, III свободных позициях, прыжки со сменой позиций ног, скачки с одной ноги на другую, прыжки согнув ноги вперед, прыжки в полуприседе, в приседе на двух ногах.

5.6. Хореографические упражнения на бревне.

5.6.1. Ходьба на всей стопе с носка с продвижением вперед, назад; шаги галопа, польки.

5.6.2. Деми плие, гран плие, батман тандю, гран батман жэтэ.

5.6.3. Равновесия на двух ногах на полупальцах, на одной, другая вперед, в сторону, назад.

5.6.4. Повороты. Повороты на двух ногах на 180° на конце, середине бревна.

5.7. Рекомендуемые хореографические движения и методика их обучения в НП группах

Упражнения выполнять поочередно с правой, затем с левой или наоборот.

5.7.1. Полька (м/р 2/4)

Подводящие упражнения: а) приставные шаги вперед с правой и с левой; б) приставные шаги вперед с переступанием на полупальцах (на носках); в) подскок с продвижением вперед на левой, правая вперед книзу; г) подскок с переступанием в продвижении вперед на левой, правая вперед книзу (то же самое с правой).

5.7.2. Шаг галопа (м/р 2/4)

Подводящие упражнения: а) приставные шаги вправо (влево); б) приставные шаги вправо (влево) с подниманием на полупальцы (на носки); в) приставные шаги на полупальцах; г) приставные шаги в подскоке.

5.7.3. Подскоки (м/р 2/4)

Выполняются с продвижением вперед, назад и в повороте на месте. Подводящие упражнения: а) шаги с фиксацией ноги вперед, голень вниз; б) то же самое с подниманием на полупальцы (носки); в) то же самое в подскоке.

5.7.4. Пассе (м/р 2/4)

Подводящие упражнения в партере.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ
тренировочного занятия отделения по виду спорта «спортивная гимнастика»
группы начальной подготовки

Тренер: _____

Период: переходный

Тема занятия: «Развитие технической подготовки на опорном прыжке, акробатика»

Период подготовки: переходный, общая и специальная физическая подготовка

Цель и задачи тренировочного занятия:

- Способствовать развитию технической подготовки (выполнение упражнений на опорном прыжке);
- Способствовать развитию силы мышц ног и стоп;
- Формирование осанки и формирование стопы гимнасток;
- Воспитывать уверенность в собственных силах и психологическую устойчивость.

Средства тренировки: общеподготовительные, специально подготовительные упражнения

Методы тренировочного занятия: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения

Место проведения: гимнастический зал (ФОК «Антонова-Овсеенко» ул. Антонова-Овсеенко, д.2)

Инвентарь и оборудование: гимнастические маты, гимнастические скамейки, мягкий прыжковый стол, мостик гимнастический.

Время проведения: 120 минут

Содержание занятия	Время проведения (мин)	Методические указания
Вводная часть. 1. Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.	5 мин.	Приветствие, сообщение задач занятий.
Подготовительная часть. Измерение пульса. Ходьба с носка (Размеренная работа рук и ног ½ круга)- с носка, руки в стороны (круговые вращения кистей право, лево ½ круга)-с носка, руки в стороны (круговые вращения в локтевом суставе, вперед, назад)-на высоких полупальцах, руки в стороны (колени не сгибать, руки-точно в стороны, спина-прямая ½ круга)-наклоны на каждый шаг (наклоняться к прямой ноге) Бег с высоким подниманием бедра (колени выше-темп быстрее); с захлестом голени (пятками касаться ягодиц)- с прямыми ногами вперед (следить за осанкой, ноги натянуть)-с прямыми ногами назад (следить за осанкой)-многоскоки (следить за осанкой)-с ускорением (выполнять с максимальным развитием скорости)-«легкий бег» (темп-медленный, с постепенным переходом на шаг-1 круг)-ходьба с носка (1-2 вдоха руки вверх; 3-6 вдохов руки вниз) Прыжки на двух ногах руки вверх (ноги вместе, колени не сгибаются, носки-оттягивать)-на правой ноге, на левой ноге (с подтягиванием колена толчковой ноги к груди-выпрыгивание вверх из приседа (максимальное выпрямление тела, руки вверх-кувырок вперед (плотная группировка, активное вращение)-кувырок назад	Разминка 25 мин.	Соблюдение т/б. Мотивация на занятие. Темп средний, следить за дыханием. Интервал 1,5 метра Воспроизводить упражнение по образцу и показу тренера или занимающегося. Бег равномерный. Проверяем позиции положения тела во всех упражнениях. Упражнение «лодочка»- выполнение на полу, следить за «втянутым» положением рёбер и живота. Уделить внимание на осанку и прямые руки в стойке на руках. Упражнения выполняются по 8-10 раз. Прыжки выполнять поточным методом в линию. «мост» (ходьба) правильная постановка рук, кисти рук смотрят на плечи, руки прямые. Ходьба на руках выполняется вперед, назад, боком. Держать линию тела, не прогибаться в поясничном отделе. Стойка-кувырок выполняется через прямые

		руки.
Основная часть. 1. Упражнения для совершенствования техники движений. Опорный прыжок 1. Прямые прыжки. Простые прыжки и приземления 1.1 Горка гимнастических матов: наскок в упор присев, соскок прогнувшись. 1.2. Простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу). 1.3. Простой прыжок (подскок) с разбега и приземление в доскок (на полу). 1.4. Простой прыжок (подскок) с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат. 2. Упоры, равновесия, стойки. 2.1. Основная стойка, стойка руки вверх, поза статического равновесия при доскоках. 2.2. Упоры присев, стоя согнувшись, лежа на бедрах, лежа, лежа сзади. 2.3. «Мост» из положения лежа на спине, наклоном назад. 2.4. Передне-задний «полушпагат» и «шпагат». 2.5. Фронтальный («прямой») «шпагат». 2.6. Стойка на одной другой вперед, в сторону повыше. 2.7. Равновесие на одной ординарное («ласточка»). 2.8. Из упора присев стойка на голове и руках.	85 мин.	1.1. Исполняется с быстрого разбега, с отставленным мостиком. Замах порядка 30° над горизонталью. 1.2. Правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление с носков в точный доскок ноги вместе, освоение роли балансирующих действий руками 1.3. 3-4 шага разбега, настильный стопорящий наскок с замахом руками, прыжок с махом руками вверх и приземление близко к месту отталкивания. 1.4. Быстрый разбег с высоким выпрыгиванием, устойчивым полетом руки вверх, четкое приземление с достаточно мягким (глубоким) доскоком. 2.1. Владение осанкой, стилем, активной оттяжкой тела вверх в стойке руки вверх. 2.2. Владение технически рациональной позой, осанкой, необходимым тонусом. 2.3. Исполняется с минимально согнутыми и прямыми ногами, прямыми руками, распределением мышечного тонуса с наклоном головы назад. 2.4. Выполнение на обе ноги с полным свободным опусканием без «раскачиваний». 2.5. Полное опускание тазом на опору. 2.6. Активное удержание свободной ноги в положении не ниже горизонтального. Сохранение точной осанки. 2.7. Навык удержания устойчивого равновесия со стабильной (произвольной по форме) установкой рук; тело прогнутое (плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы). 2.8. Исполняется силой и толчком ногами. Опора лбом, кисти слегка супинированные, голова и кисти составляют равносторонний треугольник. Тело умеренно прогнутое. Упражнения выполняются по 5-8 раз.
Заключительная часть. Развитие силы мышц рук и кистей: подтягивание в висе на перекладине, в/ж (варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висе углом). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20 раз; сгибание туловища лежа на спине 20 раз; подтягивание на перекладине 20 раз. Проверка пульса. Рефлексия тренировочного занятия. Беседа: Как справились с поставленной задачей? Что давалось тяжело? Анализ результатов ОФП. Контроль самочувствия занимающихся после проведения тренировочного занятия.	5-8 мин.	Упражнения на развитие силы мышц рук и кистей выполняем контролируя свои действия. Точное приземление. ОРУ на дыхание, растяжение на мышцы ног, рук, спины. Беседа с занимающимися, что получилось, что нет. Разбор ошибок. Оценить каждого, назвать, лучших. Проверка пульса и обсуждение самочувствия.

Конспект составил _____ тренер СПб ГБУ СШОР «Комета» _____
(ФИО) (подпись)

3.5.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

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

Этот вид тренировки охватывает детей в возрасте 7-12 лет. Занятия проводятся по 5 — 6 раз в неделю продолжительностью 90-135 мин каждое. Время, отводимое на общую физическую подготовку, сокращается до 20 — 30% от общего времени занятия. Большое внимание уделяется специальной физической подготовке и спортивному совершенствованию. Основными задачами этого периода являются:

- укрепление здоровья, развитие способностей гимнаста;
- техническая подготовка, изучение и совершенствование как можно большего количества упражнений из существующего объема элементов, близких по структуре движений, сенсорному и энергетическому обеспечению к упражнениям по соответствующему спортивному разряду;
- совершенствование гимнастического стиля выполнения упражнений.

В соответствии с этими задачами подбираются средства и методы тренировочных занятий. В них включаются упражнения общей и специальной физической подготовки, ритмической, художественной гимнастики, хореографии и акробатики. Основное внимание уделяется изучению новых сложных гимнастических упражнений и совершенствованию техники исполнения ранее освоенных.

Этот период подготовки юных гимнастов характеризуется следующими специфическими особенностями:

- большим объемом и высокой интенсивностью тренировочных нагрузок у девочек с 11-12 лет. Однако беспредельно повышать нагрузку нельзя, поэтому гимнасты совместно с тренером тщательно планируют и продумывают каждый подход к снаряду;
- с указанного выше возраста начинается половое созревание юных гимнастов, в связи с этим происходят функциональные перестройки в организме и изменения в психике. Это учитывается при индивидуальной дозировке нагрузки;
- у детей этого возраста хорошо развиваются задатки и способности, благодаря чему они быстро овладевают необходимыми знаниями, двигательными умениями и навыками. Наряду с естественной потребностью в движениях у них формируется осознанное и активное отношение к занятиям гимнастикой.

Все это облегчает достижение высоких спортивных результатов и решение других педагогических задач.

1. РАЗНОВЫСОКИЕ БРУСЬЯ (0160091611Б)

Основные элементы:

- 1.1. Вис и размахивания в висе.**
- 1.2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка.**
- 1.3. Спады из стойки на руках.**
- 1.4. Движения в висах и упорах согнувшись.**
- 1.5. Простые обороты.**
- 1.6. Подъемы разгибом.**
- 1.7. Движения дугой.**

1.8.Подъемы большим махом.

1.9.Повороты в висах.

1.10. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты.

1.11. Большие обороты.

1.12. Сальто назад большим махом.

1.13. Сальто вперед большим махом.

1.14. Подлеты и перелеты большим махом.

1.15. Движения из стойки на руках.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации – 5 лет) проходит первое обращение к упражнению, пробные исполнения. Углубленное разучивание упражнения. Освоения упражнения до уровня двигательного навыка. Совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

1.1. Вис и размахивания в висе.

1.1.1. Вис хват сверху, снизу, в покое. Закрытая осанка, активная оттяжка, контроль и самоконтроль «линии». В висе хватом снизу – свободные и надежные действия кистями.

1.1.2. На верхней жерди 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 вперед и назад и махов с контртемпами.

1.1.3. На средней перекладине, хват сверху, в лямках: бросковые (на мах вперед) 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. На верхней жерди, хват сверху, в лямках: бросковые (на мах вперед) 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, с учетом особенностей работы кистей на жерди.

1.1.5. На средней перекладине, хват снизу на перекладине, в лямках: бросковые (на мах назад) размахивания. 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. На верхней жерди, хват снизу на перекладине, в лямках: бросковые (на мах назад) размахивания. Особое внимание – броску ногами назад – вверх с одновременным нажимом кистями снизу вверх при закрытой осанке; подъем плеч при броске ногами – грубая ошибка. Учет особенностей работы кистей на жерди.

1.1.7. Размахивания с бросковыми действиями на махах вперед и назад хватом сверху, в лямках на средней перекладине. Слаженные действия при подготовке 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 вперед и назад.

1.1.8. Размахивания с бросковыми действиями на махах вперед и назад хватом сверху, в лямках на изолированной жерди. Слаженные действия при подготовке 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 вперед и назад, с учетом особенностей работы кистей на жерди.

1.2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка.

1.2.1. Упор и упор сзади хватом сверху и снизу, на низкой перекладине, нижней жерди разновысоких брусьев. 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 хват сверху 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 хват сверху с темпа отмах в высокий упор и стойку со спадом назад в вис. Прямые руки во всех фазах движения, 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 хват снизу, с темпа, отмах в стойку и переворот вперед в вис. 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.

1.2.6. Из упора одна хват сверху с темпа отмах в стойку на руках и с попеременными перехватами поворот на 360° в стойку. 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 хват сверху с темпа отмах с оберучным перехватом хват снизу и переворот вперед в вис. Динамичный отмах с прямыми руками и полным освобождением кистей для поворота или перехвата с выходом в положение, близкое к стойке.

1.2.8. Из упора хват сверху с темпа отмах с оберучным перехватом с поворотом кругом в стойку хват сверху и спад назад. Динамичный отмах с прямыми руками и полным освобождением кистей для поворота или перехвата с выходом в положение, близкое к стойке.

1.2.9. Махом назад из упора соскок ноги врозь с перелетом вперед через жердь. Бросковый отмах не ниже 30° 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 стойки хват сверху спад назад в вис. Навык спада с максимально возможным махом вперед в висе и варьируемым по времени броском ногами вперед. Полная активная оттяжка в плечах, осанка полузакрытая. В зависимости от роста, физических данных и особенностей подготовленности – выбор одного из способов исполнения перемаха ногами через нижнюю жердь с минимально возможным сгибанием, прогибанием тела, разведением ног.

1.3.2. Из стойки хват сверху с вариативной подготовкой броска ногами вперед. Навык исполнения относительного позднего (для большего оборота назад) или раннего (для соскока с отходом вперед) броска ног.

1.3.3. Из стойки на руках хват снизу переворот вперед в вис лицом внутрь и наружу. Спад с предельно возможной активной оттяжкой и прямой «линией», четкий переход к закрытой осанке в начале переворота. При спадом лицом наружу сохранение осанки до нижней вертикали; при спадом лицом вниз перемахом через нижнюю жердь на максимальном сближении стоп с жердью.

1.3.4. Из стойки на руках лицом вниз переворот вперед с перемахом через нижнюю жердь и броском назад. Навык варьируемого, относительно раннего или позднего (затяжного) броска.

1.4. Движения в висах и упорах согнувшись.

1.4.1. *На низкой перекладине хват сверху: вис согнувшись 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). Исполнение с помощью и самостоятельно.

1.4.2. *В висе на нижней жерди хват сверху: вис согнувшись сзади и активные размахивания в нем (в лямках и без лямок).* Дополнительный контроль хвата.

1.4.3. *На низкой перекладине хват сверху: вис ноги врозь вне и активные размахивания в нем (в лямках и без лямок).* С минимально силовым контролем положения. Владение устойчивым висом ноги врозь вне статике и в движении, с минимальным силовым контролем положения таза.

1.4.4. *В висе на нижней жерди хват сверху: вис согнувшись сзади и подъем назад в упор сзади с темпом для отмаха вперед (в лямках и без лямок).* Бросковый мах вперед из виса с подъемом таза выше уровня грифа, темповое складывание в висе согнувшись и приход в упор сзади с темпом для отмаха «через голову».

1.4.5. *Размахивания и подъем назад из виса ноги врозь вне.*

1.4.6. *На низкой перекладине хват сверху: вис согнувшись сзади и подъем вперед в сед и в соскок; то же перемахом согнувшись из виса (в лямках и без лямок).* При исполнении в сед – приход на опору опусканием сверху, при соскоке – движение вверх-вперед через упор сзади без касания бедрами грифа.

1.4.7. *На низкой перекладине хват сверху: из виса ноги врозь вне в упор ноги врозь вне и подъем вперед в сед и в соскок; то же перемахом согнувшись из виса (в лямках и без лямок).* При исполнении в сед – приход на опору опусканием сверху, при соскоке – движение вверх-вперед через упор сзади без касания бедрами грифа.

1.4.8. *Из упора сзади, упора ноги врозь вне оборот назад.* Высокое исходное положение с подтянутыми вверх ногами, без касания бедрами жерди; приход в то же положение с возможностью неоднократного циклического повторения оборота. Окончание оборота в седе на бедрах – ошибка.

1.4.9. *Из упора сзади, упора ноги врозь вне оборот вперед.* Высокое исходное положение с подтянутыми вверх ногами, без касания бедрами жерди; приход в то же положение с возможностью неоднократного циклического повторения оборота. Окончание оборота в седе на бедрах – ошибка.

1.4.10. *Из стойки хват сверху спад назад с перемахом согнувшись в упор – вис ноги врозь вне («шальдер») 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. *Из стойки хват снизу спад оборотом вперед («эндо»).* Навык позднего неглубокого перемаха с акцентированной «складкой» и немедленным мощным разгибанием и выпрямлением тела. Выход в стойку без потери темпа, без выраженного «дожима», с полным и одновременным выпрямлением в плечевых и тазобедренных суставах.

1.4.12. *Из стойки хват снизу спад с поворотами кругом и на 360°.*

1.4.13. *Из стойки хват сверху спад назад упор-вис стоя согнувшись и оборот назад в стойку на руки.* Поздняя постановка стоп на опору (с носка) и 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 над опорой и ритмом движения.

1.5.2. *Оборот назад «не касаясь» в стойку на руках.* Навык полноценного исполнения оборота с невысокого отмаха, наскока на нижнюю жердь. Уверенное темповое исполнение после разных «входных» движений и положений: с отмаха из упора, с низкого и высокого подъема, опусканием из стойки на руках (после большого оборота назад).

1.5.3. *Оборот назад «не касаясь» в упоре, с перехватом одной или обеих рук в хвате снизу.* Темповый оборот с широкого замаха в упоре и с «подбрасыванием» в стойке на руках. Навык дифференцировок движения по направлению и времени «удара» ногами.

1.5.4. *Оборотом назад «не касаясь» соскок «срывом» с верхней жерди.* Вылет выпрямившись руки вверх по высоко-далекой траектории; резкий отход в полет с вибрацией жерди – ошибка.

1.5.5. *Из упора оборот вперед и отмах назад из упора.* Спад на оборот с поздними сгибанием и захватом жерди. Окончание оборота и положения активного замаха.

1.6. Подъемы разгибом.

1.6.1. *Из вися на средней перекладине и изолированной жерди подъемы одной в упор верхом (на левую и правую ноги).* Владение четким перемахом одной согнувшись, энергичным разгибанием, выходом в упор ноги врозь с прямыми руками; контроль осанки.

1.6.2. *Из вися на средней перекладине и изолированной жерди подъемы одной в упор верхом (на левую и правую ноги) с перемахом согнувшись и подъем двумя в упор сзади (сед).* Основная часть подъема выполняется, не касаясь опоры. Владение четким перемахом одной согнувшись, энергичным разгибанием, выходом в упор ноги врозь с прямыми руками; контроль осанки.

1.6.3. *Из вися на верхней жерди хват сверху лицом наружу и внутрь подъем разгибом с отмахом назад в высокий упор в стойку.* Перемах движением сверху вниз из высокого упора или стойки; перемах «подтягиванием» ног снизу – грубая ошибка.

1.6.4. *Из вися на верхней жерди хват сверху лицом наружу и внутрь подъем разгибом с отмахом назад в высокий упор в стойку, с исходных махов разной силы.* Владение навыками активизации недостаточного или гашения избыточного маха в вися перед подъемом разгибом.

1.6.5. *Из упора спад назад в вис согнувшись и махом назад подъем разгибом в упор с темповым отмахом назад.* Спад назад на достаточно широкой амплитуде, с полумахом вперед и отведением голени от опоры перед началом подъема.

1.6.6. *Из упора спад с перемахом из вися согнувшись сзади и вися ноги врозь вне.* Перемах движением сверху вниз из высокого упора или стойки; перемах «подтягиванием» ног снизу – грубая ошибка.

1.6.7. *Из упора спад назад с перехватом хват снизу и отмах в стойку на руках.* Владение «острым», темповым выходом в упор со сгибанием тела и опорой тазобедренным сгибом о жердь. Перехват в положении с приподнятыми плечами с приходом в упор на прямых руках; замедленный перехват в положении «лежа на животе» - грубая ошибка.

1.6.8. *С наскока и перелета в вис углом на нижнюю жердь подъем разгибом и темповой отмах назад.* 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 дугой в вис.* Высокое (до положения в 45° над горизонталью) разгибание с четким выпрямлением тела в высшей точке подъема; прогибание тела, ошибка, резкое прогибание – грубая ошибка.

1.7.2. *Из упора, упора-виса стоя, упора ноги врозь вне мах дугой в вис.* Высокое (до положения в 45° над горизонталью) разгибание с жестким контролем выпрямления тела в высшей точке подъема.

1.7.3. *Из упора, упора сзади, упора-виса стоя, упора ноги врозь вне мах дугой с поворотом кругом в вис.* С четким смещением тела в сторону поворота в положение с активной оттяжкой.

1.7.4. *Спадом из упора или с полуподъема махом назад полумах дугой с перемахом согнувшись (или ноги врозь вне).* Активный «бросок» ногами вверх (стопами над опорой) с подъемом плечевого пояса к уровню жерди; последующий быстрый перемах с немедленным мощным разгибанием.

1.7.5. *Из упора стоя согнувшись (ноги вместе или врозь) мах дугой с поворотом на 540° в вис хват сверху («бурда»).* Разгибание с поворотом без смещения в сторону поворота, инерционное вращение в строго прямом положении, жесткая фиксация хвата и осанки в конечном положении виса.

1.7.6. *Из упора, упора стоя согнувшись соскок дугой прогнувшись.* Высоко-далекий вылет. Приподнятая голова до вхождения в завершающую стадию движения с доскоком.

1.7.7. *Из упора, упора стоя согнувшись соскок дугой-углом прогнувшись, с поворотом кругом.* Исполнение на полной мощности, но с более поздним отходом и увеличенной высотой вылета. Плотная «складка» в высшей точке движения. Поворот на разгибании из положения «складки».

1.7.8. *Соскок дугой сальто вперед.* Ранняя группировка на опоре – грубая ошибка.

1.7.9. *Мах дугой назад в вис сзади хват сверху.* Активная подготовительная «складка» перед разгибанием. Бросок ногами при разгибании – не ниже 40° над горизонталью. Полная активная оттяжка в плечах и тазобедренном суставе в высшей точке подъема с ее сохранением при переходе в вис сзади.

1.7.10. *Из виса хват сверху на верхней жерди лицом наружу мах вперед перемах согнувшись и дугой назад перелет в вис углом на нижнюю жердь.*

1.7.11. *Из виса хват сверху на верхней жерди лицом наружу мах вперед перемах согнувшись и дугой назад перелет в вис углом на нижнюю жердь с поворотом на 360° в вис хватом сверху.* Дугой назад полная оттяжка до положения виса сзади хват сверху с быстрым поздним 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 верхней жерди лицом наружу переворот назад в высокий упор, упор стоя согнувшись, упор ноги врозь вне.* Переворот с выходом в зону стойки на руках и контролируемым опусканием в упор, упор стоя, упор ноги врозь вне. Раннее приближение к грифу из виса, открытая осанка – грубые ошибки.

1.8.2. *Из виса на верхней жерди лицом внутрь махом назад подъем в упор.* Бросковым махом подъем всем телом до положения 45° над опорой со свободным опусканием в упор; закрытая осанка. Уверенный контроль хвата. Раннее низкое притягивание в упор – грубая ошибка.

1.8.3. *Из стойки хват снизу на верхней жерди лицом внутрь переворот вперед и подъем махом назад в упор с попеременным и одновременным перехватом в хват сверху.*

1.9. Повороты в висах.

1.9.1. *На изолированной жерди: мах вперед поворот плечом вперед в вис разным хватом и мах вперед.* Бросковый мах с точным смещением в сторону поворота, поворот на разгибании тела на подъеме, отсутствие перекосов, полная оттяжка тела в высшей точке маха.

1.9.2. *На изолированной жерди: мах вперед поворот плечом назад в вис разным хватом и мах вперед.* Бросковый мах с точным смещением в сторону поворота, поворот на разгибании тела на подъеме, отсутствие перекосов, полная оттяжка тела в высшей точке маха. Навык работы кистями при ограниченном зрительном контроле.

1.9.3. *На средней перекладине и изолированной жерди «санжировки» мах вперед.* Полностью сформированный бросковый мах вперед без смещения в сторону поворота (поворот вокруг руки – грубая ошибка); акцентированное 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

отпускания 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 руках, способность циклически повторять большую серию махов, гибко варьируя время, высоту, акцентировку бросков (ранний, нормальный, поздний).

1.9.4. На средней перекладине и изолированной жерди «санжировки» мах назад. Полностью сформированный бросковый мах вперед без смещения в сторону поворота (поворот вокруг руки – грубая ошибка); акцентированное 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 отпускания 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 руках, способность циклически повторять большую серию махов, гибко варьируя время, высоту, акцентировку бросков (ранний, нормальный, поздний). С учетом «слепой» работы кистями.

1.9.5. Мах назад из виса хват сверху или разным хватом поворот на 360° в вис («вертушка»). Быстрый поворот с подлетом выше уровня опоры, дохват без перекосов, прямыми руками, полная оттяжка до прохождения опорной горизонтали.

1.10. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты.

1.10.1. На изолированной жерди: размахивания в висе хват сверху и снизу (с установкой на совершенствование хвата). Амплитуда маха – не ниже горизонтали. Овладение приемами «глубокого» и «неподвижного» хвата на махе вперед и перехвата с поворотом кисти вперед на махе назад.

1.10.2. На изолированной жерди: размахивания в висе хват сверху и снизу (с установкой на совершенствование хвата) с перехватами одной в хват сверху-снизу на мах вперед и назад поочередно. Амплитуда маха – не ниже горизонтали, техника «подбрасывания» ног с освобождением кистей от давления на опору.

1.10.3. На изолированной жерди: размахивания в висе хват сверху и снизу (с установкой на совершенствование хвата) с одновременными перехватами одной в хват сверху-снизу на мах вперед и назад. Амплитуда маха – не ниже горизонтали, техника «подбрасывания» ног с освобождением кистей от давления на опору. Полная оттяжка после перехвата, сохранение широкой амплитуды маха.

1.10.4. На изолированной жерди: размахивания в висе хват сверху и снизу (с установкой на совершенствование хвата) с перехватами в обратный хват. Владение навыками перехвата с «перекатом» кисти на 360° (хват снизу-обратно-снизу) и ее «переносом» с поворотом на 180° (хват сверху-обратно-сверху).

1.10.5. Из упора на верхней жерди хват сверху отмах назад перехват одной в хват снизу и переворот вперед в вис; то же с одновременным перехватом двумя. Надежный хват при переходе в вис и махе назад, удержание оттянутой осанки на спаде.

1.10.6. Висы сзади хват сверху, снизу, с подкручиванием 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 «линии» простого оттянутого виса.

1.10.7. Из виса сзади хват снизу полувкручивание в плечах и размахивания. Полностью выпрямленный вис, захват – на ширине плеч и уже, голова приподнята, размахивания с элементами броска на мах вперед и назад. Сохранение надежного хвата на махе вперед.

1.10.8. Из виса сзади хват сверху мах дугой назад в вис сзади и размахивания. Размахивания с элементами бросковых движений при полном провисании в плечах. Голова приподнята.

1.10.9. Из упора сзади хват сверху «отмах через голову» в вис сзади и мах вперед. При отмахе обязательный подъем тазом над уровнем опоры, раннее «сваливание» плечами назад-

вниз - грубая ошибка; предельно полная оттяжка до прихода в вертикальный вис, отсутствие «обрыва» в плечах.

1.10.10. Из виса хват снизу «полумах» дугой, перемах согнувшись, подъем вперед в вис сзади с полувкручиванием и мах назад перехват в хват сверху. Полная оттяжка в висте сзади до опускания плечами ниже грифа. Перехват на мах назад в положении не ниже уровня опоры.

1.10.11. Из виса хват снизу «полумах» дугой, перемах согнувшись, подъем вперед в вис сзади свкрутом в вис обратно хват, мах назад поворот кругом в вис хват сверху и подъем разгибом. Вис обратный хват узкий, с сильной оттяжкой в плечах. Бросковый мах назад с заблаговременным смещением в сторону поворота.

1.10.12. Из виса хват снизу «полумах» дугой, перемах согнувшись, подъем вперед в вис сзади с перехватом и подъемом мах назад в упор хват сверху. Подъем махом назад до «притягивания» в упор в положение не ниже 30° над горизонталью. Завершение подъема – в упоре не касаясь.

1.11. Большие обороты.

1.11.1. На перекладине, в лямках: бросковые размахивания и большие обороты назад. Четкое сохранение осанки и оттяжки при замедлении движения в зоне стойки на руках, отсутствие перекосов.

1.11.2. На перекладине, в лямках: размахивания большие обороты вперед «накатом» в хват сверху и снизу. Выход в полностью выпрямленное, оттянутое положение стойка на руках, четкий переход к закрытой осанке в начале переворота вперед в вис.

1.11.3. На изолированной жерди: большие обороты назад броском. С отмаха назад из упора в вис.

1.11.4. На изолированной жерди: большие обороты вперед «накатом». Выход в полностью выпрямленное, оттянутое положение стойка на руках, четкий переход к закрытой осанке в начале переворота вперед в вис.

1.11.5. На изолированной жерди: большие обороты назад броском, на верхней жерди брусьях разной высоты из упора лицом наружу. Коррекция техники в соответствии с индивидуальными данными. С отмаха назад из упора в вис.

1.11.6. На изолированной жерди: большие обороты вперед «накатом», на верхней жерди брусьях разной высоты отмахом и переворотом вперед из упора лицом вниз и наружу. Коррекция техники в соответствии с индивидуальными данными. Выход в полностью выпрямленное, оттянутое положение стойка на руках, четкий переход к закрытой осанке в начале переворота вперед в вис.

1.11.7. На верхней жерди брусьях разной высоты большой оборот назад и вперед с переменной темпа («профилирующие»). Уверенное исполнение оборотов с разной заданной скоростью – от медленных до максимально быстрых. В последнем случае прохождение стойки без выпрямления тела.

1.11.8. Из упора лицом вниз на верхней жерди брусьев разной высоты большой оборот вперед броском. Навык перестройки времени и направления броска ногами по типу «раньше» (для сальто) – «позже» (для оборотов). При исполнении оборотов ранний «удар» ногами в пол после прохождения нижней жерди – грубая ошибка. Рывок плечами вперед в подъеме – ошибка. Прохождение стойки с полным выпрямлением тела и оттяжкой.

1.11.9. Разгонный большой оборот вперед «накатом» и переход на бросковое движение махом ногой. Уверенное владение темпоритмом движения. Начиная с «обгона» стопами при подготовке броскового движения.

1.11.10. Большой оборот назад с поворотом кругом в 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. *Большой оборот назад с поворотом кругом хват снизу («келлеровский») и дополнительный поворот кругом «плечами вперед» в стойку хват сверху.* Исполняется единым темпом, в узком хвате с минимальными смещениями по жерди.

1.11.12. *На верхней жерди брусьев разной высоты большой оборот вперед с поворотом кругом.* Навык исполнения «накатом» и броском. Узкий хват с предельной оттяжкой во всех звеньях.

1.11.13. *На верхней жерди брусьев разной высоты большой оборот вперед с поворотом на 360° в обратный хват одной и двумя.* Поворот быстрым движением вокруг руки без ухода из начальной плоскости движения.

1.12. Сальто назад большим махом.

1.12.1. *На изолированной жерди размахивания и сальто назад выпрямившись; то же с «санжировок» на махах вперед.* Слаженные действия при подготовке 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 вперед и назад, с учетом особенностей работы кистей на жерди.

1.12.2. *Из виса на верхней жерди лицом наружу сальто назад выпрямившись в соскок («профилирующее» для всех сальто).* Исходное движение на сальто на базе больших оборотов назад. Навык подготовительных действий на спаде с учетом индивидуальных особенностей прохождения нижней жерди. Высота вылета (по тазу) – выше уровня верхней жерди. Надежный отход вперед с высоко-далекой траекторией. Раннее «срывное» движение с быстрым вращением и низким полетом – грубая ошибка.

1.12.3. *Сальто назад выпрямившись с поворотом на 360°.* Высоко-далекий отход, с временем полета не менее 1,15с, полет с прямым телом, руки сведены над головой (раннее опускание рук к тазу – грубая ошибка), навык вариативных изменений по типу «выше-ниже», «дальше-ближе», «перекрут-недокрут» и т.п.; уверенное исполнение в разных соединениях, с оборотов на разной скорости, в состоянии утомления.

1.12.4. *Сальто «делчев», «гингер» в вис.* Приход в вис в положении не ниже 45° от вертикали с сохранением махового темпа.

1.12.5. *Из стойки на верхней жерди лицом вниз спад и сальто назад с перелетом на нижнюю жердь.* 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 вниз на верхней жерди переворот и сальто вперед согнувшись в соскок, то же с поворотом кругом.* Высоко-далекий отход в положении с незначительным сгибанием. Поворот – от разгибания, в высшей точке полета.

1.13.2. *Спадом из стойки лицом вниз на верхней жерди переворот и сальто вперед выпрямившись в соскок, то же с поворотом кругом.* Легкое сгибание после отхода броском с последующим быстрым разгибанием сохраняются. Попытка исполнения поворота ранним действием (отталкиванием) от опоры – грубая ошибка.

1.13.3. *Спадом из стойки лицом вниз на верхней жерди переворот и сальто вперед выпрямившись в соскок, с поворотом на 180,540°.* Поворот – от разгибания в полете.

1.14. Подлеты и перелеты большим махом.

1.14.1. *«Перелет Ткачева».* Исполнение 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. *Перелет типа «Воронин».* Наличие вылета с поворотом при переходе через жердь.

1.14.3. *«Перелет Шушуновой».* Исполнение поворотов и перемаха ноги врозь слитно, в едином темпе.

1.15. Движения из стойки на руках.

1.15.1. *Курбет – сальто назад в соскок.* Исполнение в темповом соединении с предыдущим движением.

1.15.2. Антикурбет – сальто вперед в соскок. Исполнение в темповом соединении с предыдущим движением.

2. БРЕВНО (0160101611Б)

Основные элементы:

- 2.1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены.
- 2.2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены.
- 2.3. Перемещения и прямые прыжки.
- 2.4. Маховые и толчковые повороты.
- 2.5. Перекаты и кувырки.
- 2.6. Медленные полуперевороты и кувырки.
- 2.7. Темповые перевороты.
- 2.8. Сальто.
- 2.9. Входы и вскоки.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации – 5 лет) проходит первое обращение к упражнению, пробные исполнения. Углубленное разучивание упражнения. Освоения упражнения до уровня двигательного навыка. Совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

2.1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены.

2.1.1. На полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обоих, на одной другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, в полуприседах и др. Сохранение «подтянутой» осанки и благоприятного мышечного тонуса без перенапряжения и расслабления во всех статических положениях и переменах. Навык точной постановки стопы в позициях поперек и продольно; владение вариантами расстановки стоп на опоре. Уверенный баланс в статике и при переходах со стопы на полупальцы и обратно, при смене положений переступаниями.

2.1.2. На полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обоих, на одной другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, в полуприседах и др. с заданными переменами положения рук, поворотами головы, полуприседами.

2.1.3. На полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обоих, на одной другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, в полуприседах и др. в форме простых комбинаций с простыми переменами статических равновесных положений.

2.1.4. На полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обоих, на одной другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, в полуприседах и др. на зауженной, высокой опоре, подставках, смягченной и подвижной опорах. Демонстрация навыков в усложненных опорных условиях.

2.1.5. На низком стандартном бревне поперек и продольно: равновесие на одной ординарное («ласточка»), боковые равновесия. Исполнение на базе равновесий на полу.

2.1.6. На низком стандартном бревне поперек и продольно: равновесие на одной ординарное («ласточка»), в форме равновесия с наклоном назад. Контроль равновесия в условиях ограниченного зрительного контроля.

2.1.7. Вертикальные равновесия на одной другой вперед, в сторону, назад повыше, «вертикальный шпагат».

2.1.8. Комбинации равновесий на одной с переменами поз в одном упражнении. Навык надежного балансирования в условиях сбивающих воздействий.

2.1.9. На низком стандартном бревне поперек и продольно: равновесие на одной ординарное («ласточка»), боковые равновесия, 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 ноги), упор продольно, то же сзади, упор ноги врозь поперек, продольно (на обе ноги), упоры присев, лежа, лежа сзади, 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 бревна.

2.2.3. *Положение лежа на спине, животе в форме комбинаций.* Освоение правильного симметричного положения на опоре, захватов бревна в условиях последовательной смены поз и опорных условий. Навык быстрой смены положений в комбинации с изменениями характера соединений.

2.2.4. *Положение лежа на спине, животе в соединении со стойками на ногах и их переменами.*

2.2.5. *Стойка поперек на лопатках.* Навык быстрого захвата бревна при фиксации стойки. Тело максимально выпрямлено и оттянуто вверх.

2.2.6. *Стойка на груди продольно.* Навык захвата бревна снизу.

2.2.7. *Напольное бревно: махом одной, толчком другой стойка на руках поперек и продольно.* Четкая симметричная постановка кистей с контролем опоры пальцами.

2.2.8. *Напольное бревно: махом одной, толчком другой стойка на руках поперек с шага.* Уверенная постановка кистей на опору, быстрая фиксация стойки без поправок. Четкий контроль тонуса, осанка полуоткрытая.

2.2.9. *Из седа верхом поперек махом назад силой-махом стойка на руках.* Движение с максимальным использованием махового движения, сохранение единого темпа подъема в стойку.

2.2.10. *В стойке на руках повороты плечами вперед и назад на 90,180° (в 1-2 «шага») с перехватами в положение стойка 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 («сичаг»).* Исполняется без паузы в упоре.

2.2.12. *Упор углом продольно, ноги врозь вне, высоким углом.* Точность положения ног, открытая осанка, плечи, отклоненные назад, отсутствие «сутулости». Полная «складка» в тазобедренных суставах, таз приподнят и отведен вперед от линии рук.

2.2.13. *Горизонтальный упор продольно на локте (на обеих и одной).* Согнутая рука опирается локтем о подвздошную ость, другая – опирается выпрямленной или (при одноопорном равновесии) произвольно балансирует.

2.2.14. *Горизонтальный упор продольно 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.* Исполнение с носка на полупальцах, в медленном и ускоренном движении, шагами разной величины, с различными позициями рук, с ограниченным зрительным контролем. Стабильный контроль осанки и оптимального мышечного тонуса.

2.3.2. *Шаги простые вперед, боком, назад в ритмованной форме со сменой ног.*

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 ограничительным зрительным контролем.

2.3.4. *Прыжки (подскоки) на месте простые.* Навык одинарных и серийных подскоков с точным приходом на опору одной (разными ногами), обеими; сохранение устойчивости.

2.3.5. *Темповой подскок («вальсет») с шага и разбега.* Быстрое свободное движение, отвечающее требованиям исполнения акробатических упражнений.

2.3.6. *Прыжки (подскоки) на месте простые с поворотами поперек – продольно и различными движениями руками.*

2.3.7. *Прыжки (подскоки) на месте простые с поворотами поперек – продольно и различными движениями руками с увеличением высоты и приходом в остановку. Исполнение в сериях «прыжок-приземление».*

2.3.8. *Прыжки (подскоки) на месте простые с поворотами поперек – продольно и различными движениями руками с поворотами кругом.*

2.3.9. *Прыжки шагом, шагом с поворотом кругом.* Исполняется с разбега, толчком «своей» и «чужой» назад; приход на одну, в остановку и с шагом вперед.

2.3.10. *Прыжки шагом, шагом с поворотом кругом в равновесие на одной.*

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° на месте махом одной вперед в стойку на одной, равновесие.* Широкая амплитуда движения, четкая фиксация конечного положения в стойке на одной поперек и продольно, навык быстрого поворота на опорной стопе.

2.4.2. *Повороты на 90°, 180° на месте махом одной вперед в стойку на одной, равновесие с прыжком.*

2.4.3. *Повороты на 90°, 180° на месте махом одной вперед в стойку на одной, равновесие, махом одной назад в стойку другая вперед, в равновесие с наклоном назад, с переворотом назад.*

2.4.4. *Из стойки продольно ноги врозь или из положения выпада махом рук повороты умеренно быстрые на 180-360°. Равномерное вращение с уверенным сохранением равновесия.*

2.4.5. *Из стойки продольно ноги врозь или из положения выпада махом рук с быстрым круговым поворотом на 360° и более.* 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. *С прыжка на месте ноги врозь или из положения выпада махом рук с быстрым круговым поворотом на 360° и более.*

2.4.7. *Из стойки продольно ноги врозь или из положения выпада махом рук повороты умеренно быстрые на 180-360°, с перемещениями вдоль бревна.*

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 стойки.

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 ногах поперек кувырок вперед в сед верхом, упор присев с дохватом и без дохвата.* Навык быстрого «прокатного» движения без выхода из плоскости снаряда; при выходе в упор присев четкая постановка стоп на полупальцы.

2.5.4. *Наклоном вперед из стойки на ногах поперек кувырок вперед в сед верхом, упор присев с дохватом и без дохвата 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. *Наклоном вперед из стойки на ногах поперек кувырок вперед в стойку на лопатках, упор присев с дохватом и без дохвата.* Навык регуляции скорости движений в расчете на остановку в стойке; мягкое окончание движения без поправок в стойке на лопатках.

2.5.6. *Из стойки на руках поперек (или движение через стойку) 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 стойку на ногах.* Навык симметричного движения назад с четким захватом бревна и выходом в прямое вертикальное положение стойки, с быстрым инерционным движением назад и сохранением точной плоскости движения.

2.5.8. *Из стойки на лопатках поперек кувырок назад в сед верхом, в упор присев.* Четкие действия при переменах опоры руками.

2.5.9. *Из упора поперек, седа верхом, присев кувырок назад в стойку на руках в проход и в остановку.* Навык темпового разгибания из положения упора согнувшись на спине с минимальной силовой работой руками при выходе в стойку на руках.

2.6. Медленные полуперевероты и кувырки.

2.6.1. *Из стойки на руках медленные полуперевероты вперед в «мост» в стойку на ногах поперек.* Точное движение по продольной оси снаряда с уверенной постановкой стоп без зрительного контроля.

2.6.2. *С шага махом одной толчком другой медленные полуперевероты вперед в «мост» в стойку на ногах поперек.* Точное движение по продольной оси снаряда с уверенной постановкой стоп без зрительного контроля, с учетом повышенного темпа движения.

2.6.3. *С шага переворот вперед на две («перекидка»).*

2.6.4. *С шага переворот вперед на две с поочередной постановкой рук и ног (по типу «арабского»).*

2.6.5. *Из стойки поперек наклоном назад медленный поворот через «мост» (с остановкой и без остановки) и стойка на руках в стойку поперек.* Навык точной постановки рук с ограниченным зрительным контролем.

2.6.6. *«Перекидка» назад.* Навык быстрой постановки рук, динамичное движение вдоль снаряда.

2.6.7. *Полупереверот назад в стойку на руках.* Навык дозированного движения назад при точном балансировании.

2.6.8. *«Перекидка» вперед из стойки продольно.* Навык компенсаторных действий в плечевом поясе при перевороте без перемещения в передне-заднем направлении.

2.6.9. *«Перекидка» назад из стойки продольно.*

2.6.10. *Из стойки продольно и поперек переворот боком в стойку продольно ноги врозь.* Выполнение без сгибания в тазобедренных суставах; навык замедленного и более динамичного движения; окончание в стойке продольно ноги врозь.

2.6.11. *Полупереверот боком в стойку на руках продольно.*

2.7. Темповые перевороты.

2.7.1. *Переворот вперед с поворотом кругом (рондат).* Исполняется на базе акробатического рондата. 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 передне-заднем направлении при приземлении. Приход в остановку с темпом вперед.

2.7.3. *Переворот назад (фляк).* Навык чисто прыжкового переворота с низким быстрым движением, предельно краткая, но выраженная полетная фаза в обеих частях упражнения. Точная (индивидуализированная) постановка рук и ног «с лета» на опору; строгое движение всем телом по оси бревна. Навык исполнения фляка на остановку и с темпом назад.

2.7.4. *Связка переворотов назад (базовый навык).* Навык исполнения разгонных переворотов по модели фляков на обычной опоре. Быстрое продвижение 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 продвижения 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 и разгонной базовой связки – грубейшая ошибка.

2.7.7. *Полупереворот назад с поворотом кругом и полупереворот вперед.* Сохранение темпа на движение вперед.

2.7.8. *Полупереворот 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»).* Исполняется на базе ординарного сальто. Навык точной постановки стоп с достаточной амортизацией приземления.

2.8.2. *Из стойки поперек сальто назад в группировке («корбут») в форме темпового сальто.* Исполняется без значительного смещения назад.

2.8.3. *Рондат – (фляк) – сальто в полугруппировке в соскок.* Исполняется на базе ординарного акробатического соединения.

2.8.4. *Рондат – (фляк) – сальто прогнувшись (выпрямившись).*

2.8.5. *Рондат – (фляк) – сальто с поворотами на 360° и более.*

2.8.6. *Рондат – (фляк) – сальто в полугруппировке в соскок с поворотом на 360°.*

2.8.7. *Рондат – (фляк) – сальто назад в группировке на бревно.*

2.8.8. *С шага маховое сальто назад на бревно.* Высокое движение без «сваливания» и значительного продвижения назад.

2.8.9. *С шага маховое сальто назад на бревно, с продвижением вперед или вперед – в сторону в соскок («ауэрбах»).* Широкое маховое движение с вылетом.

2.8.10. *С шага, разбега сальто вперед в группировке на бревно.* Короткий энергичный разбег со стопорящим отталкиванием и полетом без сильного продвижения вперед.

2.8.11. *Маховое сальто вперед на бревно, то же с поворотом кругом.* Высокий подлет после мощного взмаха ногой и его торможения. Мах ногой выполняется с приподнятым положением плечевого пояса; сильный наклон туловищем к опорной ноге – ошибка.

2.8.12. *Маховое сальто вперед на бревно, то же с поворотом на 90° в стойку ноги врозь продольно.* Приход поочередной постановкой ног.

2.8.13. *С шага сальто боком.*

2.8.14. *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 конечного положения с сохранением технической осанки и без «поправок».

2.9.2. *С разбега, с мостика, махом одной толчком другойвскок в стойку на одной поперек в остановку и в проход вперед.* Навык точно направленного разбега и отталкивания, мягкий, амортизированный приход на опорную ногу.

2.9.3. *С разбега, с мостика, махом одной толчком другойвскок в стойку на одной поперек в остановку и в проход вперед с опорой руками в упор стоя, присев, седы.* Исполнение через высокий упор с опусканием в конечное положение.

2.9.4. *С разбега, с мостика, махом одной толчком другойвскок в стойку на руках продольно и поперек.* Навык прихода в остановку или в движение с поворотами.

2.9.5. *С разбега вскок в форме переворота вперед «перекидкой» в стойку поперек.* Исполняется в едином темпе, начиная с наскока.

2.9.6. *С разбега вскок в форме переворота боком.*

2.9.7. *С разбега вскок сальто вперед в стойку поперек.* Приход в высокий полуприсед с быстрым выпрямлением в стойку поперек.

2.9.8. *С разбега рондат на мостик и переворот назад на бревно.* Исполняется на основе акробатического сальто назад прогнувшись и «перекидок» назад на бревне. Приход без падения на руки.

2.9.9. *С разбега рондат на мостик и переворот назад на бревно, с поворотом кругом в форме «твиста» и переворот вперед.* Исполняется на базе акробатического сальто «твист» и медленных переворотов вперед на бревне.

3. ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК (0160061611Я)

Основные элементы:

3.1. Прямые прыжки.

3.2. Прыжки переворотом вперед.

3.3. Прыжки переворотом вперед – сальто (конь в ширину).

3.4. Прыжки «цукаха» и «касамацу» (конь в ширину).

3.5. Рондатовые прыжки (конь в ширину).

3.6. Прыжки переворотом и сальто боком (конь в ширину).

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации – 5 лет) проходит первое обращение к упражнению, пробные исполнения. Углубленное разучивание упражнения. Освоение упражнения до уровня двигательного навыка. Совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

3.1. Прямые прыжки.

3.1.1. *Козёл, конь в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись.* Исполняется с быстрого разбега, с отставленным мостиком. Замах порядка 30° над горизонталью.

3.1.2. *Козёл, конь в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись, согнув ноги.* Сгибание ног используется в роли курбетного движения с энергичным отталкиванием руками. Перемах ногами под руками – грубая ошибка.

3.1.3. *Козёл, конь в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь.* Навык курбета, синхронного с отталкиванием руками со сгибанием в тазобедренном суставе не более, чем до угла 135°. 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. *Козёл, конь в ширину: наскок в упор присев, соскок согнувшись.*

3.1.5. *Прыжок летом.* Замах в пределах 30-40° над горизонталью с легким прогибанием. Сгибание при курбете не более, чем до 135°, с опусканием ног не ниже, чем до горизонтального положения. Положение в полете прямое или слегка прогнутое, руки вверх.

3.2. Прыжки переворотом вперед.

3.2.1. *Стол: отталкиванием с трамплина, мини-трампа переворот вперед прогнувшись.* Демонстрация двух полетных фаз движения, отталкивание прямыми руками без сваливания плечами вперед.

3.2.2. *Стол: отталкиванием с мостика через коня в ширину.* Активный разбег, навык стопорящего отталкивания ногами с мостика и руками от коня; замах в зоне 45° над горизонталью; сохранение прямых рук в отталкивании при использовании рессорных свойств плечевого пояса. «Сваливание» плечами вперед – грубая ошибка. Выраженный вылет после отталкивания руками.

3.2.3. *Переворот вперед сгибаясь-разгибаясь.* Исполняется 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 отталкивание 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°.* Поворот только после отрыва от опоры, завершение полного поворота не позднее прохождения телом (перед приземлением) положения 45° над горизонталью. Разведение рук в стороны не раньше окончания поворота.

3.2.6. *Переворот вперед с поворотом на 360° техникой «ямасита».* Поворот – от разгибания тела после отталкивания руками.

3.3. Прыжки переворот вперед – сальто (конь в ширину).

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. 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. *Профилирующий переворот – сальто вперед, с поворотом кругом.* Поворот при разгруппировании движением стоп вверх-вперед с выпрямлением ног. Поздний поворот перед приземлением – ошибка.

3.3.3. *Переворот – сальто вперед выпрямившись.*

3.3.4. *Переворот – сальто вперед с поворотом на 360°.*

3.3.5. *Переворот – отталкивание с поворотом кругом – сальто назад («куэрво»).* Поворот кругом ранним темпом после отрыва от опоры руками.

3.3.6. *Переворот – двойное сальто вперед («роче»).*

3.3.7. *Профилирующий переворот – сальто вперед техникой «ямасита».*

3.4. Прыжки «цукахара» и «касамацу» (конь в ширину).

3.4.1. *«Цукахара» в полугруппировке (профилирующий прыжок).* Полный поворот кругом в наскоке на руки, в наскоке положение «натянутого лука» в стойке на руках, активное курбетное движение (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 вертикальной стойки на руках на 15-20°. Руки в полете свободно сведены над головой; раннее опускание рук к тазу – ошибка. Навык вариативного исполнения прыжка по типу «перекрут-недокрут» без потери высоты полета.

3.4.2. *«Цукахара» в полугруппировке (профилирующий прыжок) согнувшись.* С неполным сгибанием тела. Разгибание не позднее прохождения телом горизонтального положения перед доскоком.

3.4.3. *«Цукахара» в полугруппировке (профилирующий прыжок) с прямым телом.* 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°.* Начало винтообразующего движения в повороте – на разгибании от курбета. Направление поворота в наскоке и при отходе – физически одноименное.

3.4.5. *«Цукахара» с 2,5 сальто назад.*

3.4.6. *Наскок с поворотом на 90° в стойку боком и сальто с поворотом на 270° в стойку лицом к снаряду («касамацу»).* Прыжок, часто ошибочно именуемый

и оцениваемый как «цукахара с поворотом на 360°». В отличие от собственно «цукахары» не имеет курбетных действий и выполняется, в основном, за счет «наката», получаемого в разбеге, а повороты в насколе 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. *Наскок с поворотом на 90° в стойку боком и сальто с поворотом на 540° во второй полетной фазе.* Прыжок, ошибочно квалифицируемый как «цукахара с поворотом на 720°»

3.5. Рондатовые прыжки (конь в ширину).

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 наскола в «цукахаре».

3.5.2. *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».

3.6. Прыжки переворотом и сальто боком (конь в ширину).

3.6.1. *Наскок с поворотом на 90° и соскок в стойку боком к снаряду.* Активное, возможно более синхронное отталкивание руками с подлетом после перехода в безопорное положение.

3.6.2. *Наскок с одноименным и разноименным поворотом в соскоке на 90° в стойку лицом и спиной к снаряду.* С быстрым поворотом на взлете.

3.6.3. *Наскок с одноименным (разноименным) поворотом на 270° в стойку спиной (лицом) к снаряду.*

3.6.4. *Наскок с одноименным и разноименным поворотом в соскоке на 90° в стойку лицом и спиной к снаряду и полтора сальто боком в «разорванной» группировке или согнувшись ноги врозь.*

3. АКРОБАТИКА(вольные упражнения 0160031611Я)

Основные элементы:

- 4.1. Упоры, равновесия, стойки.**
- 4.2. Простые прыжки и приземления.**
- 4.3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».**
- 4.4. Перемахи и круги ногами.**
- 4.5. Непрыжковые перевороты.**
- 4.6. Перевороты вперед.**
- 4.7. Перевороты и темповые сальто назад.**
- 4.8. Сальто назад.**
- 4.9. Сальто вперед.**
- 4.10. Сальто типа «твист» и «колпинское».**
- 4.11. Перевороты и сальто боком.**
- 4.12. Базовые комбинации прыжков.**

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации – 5 лет)проходит первое обращение к упражнению, пробные исполнения. Углубленное разучивание упражнения. Освоения упражнения до уровня двигательного навыка. Совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

4.1. Упоры, равновесия, стойки.

4.1.1. *«Мост» из положения лежа на спине, наклоном назад.* Исполняется с минимально согнутыми и прямыми ногами, прямыми руками, распределением мышечного тонуса с наклоном головы назад.

4.1.2. *Передне-задний «полушпагат» и «шпагат».* Выполнение на обе ноги с полным свободным опусканием без «раскачиваний».

4.1.3. *Фронтальный («прямой») «шпагат».* Полное опускание тазом на опору.

4.1.4. *Стойка на одной другая вперед, в сторону повыше.* Активное удержание свободной ноги в положении не ниже горизонтального. Сохранение точной осанки.

4.1.5. *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).

4.1.6. *Равновесие на одной боковое.*

4.1.7. *Равновесие на одной с наклоном назад.* Навык балансирования при усложненном зрительном контроле.

4.1.8. *Равновесие на одной другая вверх («вертикальный шпагат») с захватом и без захвата ноги.* Свободное владение «прямым» шпагатом на основе активной подвижности в суставах.

4.1.9. *Равновесие на одной с изменениями позы.* Исполняется как последовательное соединение равновесий. Навык уверенного контроля баланса в условиях сбивающих воздействий, изменения мышечного тонуса.

4.1.10. *Равновесие с темпового прихода на одну ногу после прыжковых элементов.* Навык точного «попадания» в равновесное положение с использованием экстренных коррекций при сложном балансировании.

4.1.11. *Из упора присев стойка на голове и руках.* Исполнение силой и толчком ногами. Опора лбом, кисти слегка супинированные, голова и кисти составляют равносторонний треугольник. Тело умеренно прогнутое.

4.1.12. *Стойка с опорой головой о ладони и предплечья.* Длительное удержание стойки с прямым телом.

4.1.13. *Стойка на руках махом одной толчком другой у опоры или с партнером.* Исполняется 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 стойка не менее 3 с.

4.1.14. *Стойка на руках махом одной толчком другой без опоры и помощи.* Точный выход в равновесное положение первым же махом-толчком. Длительное (10с и более) удержание стойки с уверенным балансированием.

4.1.15. *Из упора присев, толчком стойка на руках с прямыми руками.* Навык быстрого, темпового выхода в стойку с четким выпрямлением тела в равновесном положении.

4.1.16. *Из упора стоя согнувшись стойка на руках прямыми руками ноги вместе или врозь («свичаг»).* Поочередное полное выпрямление в плечевых и тазобедренных суставах в ровном темпе, без ускорения во второй части подъема. Одновременное выпрямление в плечах и тазобедренных суставах с сильным наклоном плечами вперед – ошибка. При исполнении ноги врозь разведение ног (точно через стороны) только после полного выпрямления в плечах.

4.1.17. *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) с разбега и приземление в доскок (на полу).* 3-4 шага разбега, настильный стопорящий наскок с замахом руками, прыжок с махом руками вверх и приземление близко к месту отталкивания.

4.2.2. *Простой прыжок (подскок) с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат.* Быстрый разбег с высоким выпрыгиванием, устойчивым полетом руки вверх, четкое приземление с достаточно мягким (глубоким) доскоком.

4.2.3. *Простой прыжок (подскок) с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат., с поворотом кругом и доскоком.* Четкое приземление с необходимыми балансирующими действиями в доскоке.

4.2.4. *Простой прыжок (подскок) с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат., с поворотом на 360°.* Четкое приземление с необходимыми балансирующими действиями в доскоке.

4.2.5. *Темповый подскок («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. *В положении группировки лежа на спине активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад.* Владение навыком нарастающего «раскачивания» (причастичным «распусканием» и быстрым восстановлении градуса) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад).

4.3.2. *В положении группировки лежа на спине активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад, до упора присев при движении вперед и до высокого упора (стойки) на лопатках при движении назад.* Владение навыком нарастающего «раскачивания» (причастичным «распусканием» и быстрым восстановлении градуса) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад).

4.3.3. *Из основной стойки сед с прямыми ногами и перекат назад до высоко упора (стойки) на лопатках.* Владение мягким приходом в сед с упреждающей опорой руками.

4.3.4. *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.

4.3.5. *Из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо).* Владение быстрым кувырком боком в обе стороны с четким группированием при перекате.

4.3.6. *Из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед.* Постановка рук подальше вперед с активным отталкиванием ногами, четкое сохранение группировки с захватом до конца упражнения. При движении 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.

4.3.7. *Из упора присев и положения «старта пловца» серия темповых кувырков вперед.* Постановка рук подальше вперед с активным отталкиванием ногами, четкое сохранение группировки с захватом до конца упражнения. При движении 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.

4.3.8. *С прыжка или спадом из стойки на руках кувырок вперед с прямыми ногами, встать в основную стойку.* Спад с незначительно согнутым (округленным) телом и энергичным «накатом» вперед; переход к вставанию с выпрямлением тела без потери темпа движения.

4.3.9. *Из седа с прямыми ногами кувырок назад в упор присев.* Исполнение с темпового наклона вперед с энергичным движением спиной назад. Особо четкий контроль постановки кистей за голову пальцами по ходу движения. 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 голеней при завершении упражнений.

4.3.10. *Изседа с прямыми ногами серия быстрых кувырков назад в упор присев.* В каждом цикле кувырка подчеркнуто активное отталкивание ногами с энергичным движением назад плечами в перекал.

4.3.11. Из стойки «старт пловца» прыжком кувырок вперед в упор присев ноги скрестно, поворот кругом и серия кувырком назад. Сохранение единого темпа в серии, контроль группировки.

4.3.12. Кувырок назад через плечо и перекат в упор на бедрах или упор лежа. Навык ассиметричной работы руками и головой с ее наклоном к плечу. Опора головой о мат – ошибка.

4.3.13. Кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись. При опоре руками за головой – темповое разгибание ногами вверх с полным освобождением головы от возможного касания мата.

4.3.14. Кувырок назад в стойку на руки с согнутыми и прямыми руками. Исполняется из спада в сед. При работе с согнутыми руками – точный подворот кистей перед постановкой. При исполнении с прямыми руками – навык постановки и разворота кистей.

4.3.15. На акробатической дорожке с разбега полет-кувырок. Быстрое набегание со взмахом руками вверх-вперед; низкое движение 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 поясницей на опору. Плотная фиксация группировки по окончании кувырка с «темпом» на движение вперед; разбросанная группировка – грубая ошибка.

4.3.16. На акробатической дорожке с разбега отталкиванием с мостика и минитрампа полет-кувырок. Движение по высокой растянутой траектории с открытой осанкой и прогибанием («ласточкой») в высшей точке движения.

4.3.17. На акробатической дорожке с разбега отталкиванием с мостика и минитрампа полет-кувырок с поворотом на 360°. Владение техникой винтообразующих действий с ассиметричной работой руками. Окончание поворота в начале нисходящей ветви траектории.

4.3.18. Рондат (рондат-фляк) и прыжок назад с поворотом кругом в кувырок вперед («собака»). Владение навыком быстрого безопасного поворота кругом в высшей точке полета.

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 движение прямой ногой без касания пола, приход в конечное положение с прямым телом.

4.4.2. Из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь согнувшись в упор лежа сзади. Перемах прямыми ногами без касания пола.

4.4.3. Из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь согнувшись в упор углом, упор высоким углом. Замедленное равновесное движение.

4.4.4. Из упора лежа прямой и круговой перемах одной вперед в шпагат и обратно. Четкая фиксация конечного положения 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 движение прямой ногой, низкое расположение таза над опорой.

4.5. Непрыжковые перевороты.

4.5.1. Махом одной, толчком другой через стойку на руках полупереворот вперед в «мостик». Приход в «мостик» замедленный, равновесный, без падения на ноги.

4.5.2. Из «мостика» полупереворот назад через стойку на руках.

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 конечное положение голова сильно наклонена назад. Конечное положение – стойка одна вперед на носок руки вверх. Раннее опускание рук и движение головой на грудь – грубые ошибки.

4.5.4. Переворот назад с попеременной постановкой рук и ног («арабский»).

4.5.5. *Переворот назад с попеременной постановкой рук и ног («арабский»)*, в стойку на руках, стоять. Умеренное продвижение назад со своевременным выпрямлением тела и переходом от открытой осанки к полукруглой в стойку на руках.

4.5.6. *Из седа в упоре сзади махом одной толчком другой полупереворот назад в или через стойку на руки. То же с поворотами в стойку на руки.* Навык организованной подвижности в плечах и правильной работы кистями на опоре.

4.6. Перевороты 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; раннее опускание головы на грудь с поиском «удобного» визуального контроля – грубая ошибка. Конечное положение – выпрямленная стойка голова и руки вверх.

4.6.2. *Переворот вперед с поворотом кругом (рондат) и отскок; отскок с поворотом кругом.* Исполнение с места, с шага, с разбега и «вальсета». Навык мощного разгонного движения с полноценным использованием маховой работы свободной ногой. Владение правильной закрытой осанкой, техникой разворота и поочередной постановки кистей вдоль основной линии продвижения вперед; владение «смягченной» подстроечной работой рук на опоре; навык кубертного движения в процессе поворота кругом с заключительным доталкиванием руками. Навык варьирования дальности курбета в зависимости от необходимой и достигнутой скорости продвижения.

4.6.3. *С разбега и «вальсета» серия переворотов вперед 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 переворота к другому.

4.6.4. *Переворот со сменой ног по отдельности и в сериях.* Активное движение маховой ногой с выраженным подлетом при смене ног.

4.6.5. *С разбега переворот с двух на две и серия переворотов вперед.* Навык исполнения темпового соединения переворотов с наращиванием и сохранением высокой скорости продвижения вперед с мощными толчковыми действиями.

4.6.6. *Переворот вперед – полет-кувырок, то же с поворотом на 360° в кувырке.*

4.7. Перевороты и темповые сальто назад.

4.7.1. *Из стойки на руках активный полупереворот назад и отскок (курбет).* Исполнение 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 упражнения. Навык перевода головы вперед с началом курбета, активное выталкивание руками с рессорной работой плечевого пояса. Стопорящая постановка ног с носка и без паузы – отскок вверх или вверх-назад со взмахом руками вверх при закрытой осанке.

4.7.3. *С места переворот назад (фляк), темповый отскок и серия ускоренных переворотов (базовый навык).* Исполнение не менее 3-4 низких переворотов с подчеркнуто 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 и пробежке; окончание серии – со спокойной остановкой – признак ошибки.

4.7.4. *С шага и разбега вальсет – рондат – серия переворотов назад.* Навык варьирования скорости продвижения по дорожке в зависимости от задачи упражнения.

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.

4.7.6. *Полупереворот назад с поворотом кругом – поворот кругом вперед.* Сохранение единого высокого темпа в обеих частях упражнения с сохранением возможности активного продолжения связки.

4.7.7. *Полупереворот назад с поворотом на 360° - полупереворот назад.* Несколько увеличенное по высоте (в сравнении с базовым фляком) выпрыгивание, предельно быстрый поворот.

4.7.8. *Темповое сальто назад с места с помощью и самостоятельно.* Низкое движение по схеме переворота назад.

4.7.9. *Рондат – фляк – темповое сальто, серия темповых сальто с отскоком.*

4.8. Сальто назад.

4.8.1. *Сальто назад с места.* Демонстрация основных технических 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 «стрикоссатом»).

4.8.2. *Рондат – фляк (фляки) – сальто выпрямившись («профилирующий» прыжок для сальто назад).* Исполнение 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.

4.8.3. *Сальто сгибаясь-разгибаясь или «затяжное» сальто.* Владение навыком высоко-далекого полета с активным ограничением вращения по сальто без потери мощности движения. В сальто сгибаясь-разгибаясь демонстрация четкой «складки» в полете, в затяжном – долгое удержание прямого положения в полете с нарочито поздней группировкой.

4.8.4. *Сальто выпрямившись с поворотом на 360° («профилирующий» прыжок для сальто назад с поворотами).* 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.

4.8.5. *Сальто выпрямившись с поворотом на 720°.* Окончание полного поворота до приземления.

4.8.6. *Сальто поворотом кругом и на 540° в переход на одну ногу.* Окончание полного поворота до приземления, но с более низким настильным полетом при сохранении быстрого горизонтального смещения (в пробегу).

4.8.7. *Двойное сальто («профилирующее» для двойных сальто).* 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.

4.8.8. *Двойное сальто согнувшись.* Обязательно частичное выпрямление тела передприземлением. Доскок без раскрытия в положении согнувшись – ошибка.

4.8.9. *Двойное сальто с поворотом на 360°.* Поворот компактным движением в полугруппировке или при быстром раскрытии.

4.8.10. *Двойное сальто прогнувшись, выпрямившись*. Высшая форма базового двойного сальто. 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 полужакрытой осанкой.

4.9. Сальто вперед.

4.9.1. *С разбега отталкиванием с мостика сальто в группировке*. Исполняется 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. *С разбега отталкиванием сальто в группировке на помосте, дорожке («профилирующий» прыжок для сальто вперед)*. Исполняется с сокращенного разбега, с шага. Навык исполнения в остановку и с сохранением продвижения вперед, «в пробежку».

4.9.3. *С разбега отталкиванием с мостика сальто в группировке, на помосте, дорожке разными «темпами»*. Владение сальто махом рук «из-за головы», махом рук вниз-назад-вверх, «за спину».

4.9.4. *С разбега отталкиванием с мостика сальто согнувшись в группировке, на помосте, дорожке разными «темпами»*.

4.9.5. *С разбега отталкиванием с мостика сальто на одну в группировке, на помосте, дорожке разными «темпами»*. 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 без «сваливания» вперед.

4.9.7. *С разбега переворот и сальто вперед в группировке, прогнувшись*. Отход на сальто с легким сгибанием и последующим прогибанием тела.

4.9.8. *С разбега переворот и сальто с поворотами на 180-540° в остановку и в переход*. Начало поворота – от разгибания при переходе в полет. При исполнении в переход – добавочное вращение по сальто и движение «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*. Исполняется в полугруппировке.

4.9.11. *Переворот вперед – двойное сальто вперед*.

4.9.12. *Переворот вперед – полуторное сальто вперед в кувырок*.

4.9.13. *С шага маховое сальто*. Высокий подлет после мощного взмаха ногой и его торможения. Мах ногой выполняется с приподнятым положением плечевого пояса; сильный наклон туловищем к опорной ноге – ошибка.

4.9.14. *С шага маховое сальто 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. *Рондат – фляк – твист в полугруппировке, согнувшись с поворотом кругом и на 540° в сальто вперед*. Поворот от разгибания в начале сальто вперед, далее поворот в положении, близком к прямому.

4.10.3. *Рондат – фляк – твист в полугруппировке, согнувшись с двойным сальто вперед*.

4.10.4. *Рондат – (фляк) – отскок назад с поворотом кругом и сальто вперед прогнувшись с разведением ног в переднее-задней плоскости на одну («колпинское»)*. Приход в прогнутом положении, голова приподнята. Исполняется в остановку и с продвижением вперед.

4.11. Перевороты и сальто боком.

4.11.1. *С шага переворот влево и вправо начальным движением вперед и в сторону.* Исполняется 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 переверотов боком.* Быстрое продвижение без потери темпа в соединениях.

4.11.3. *Переворот боком замедленный.* Исполнение с четким демонстрационным обозначением каждой фазы постановки рук и ног и отталкивания ими.

4.11.4. *С шага переворот влево и вправо замедленный начальным движением вперед и в сторону, с поворотом кругом в стойке на руках.*

4.11.5. *С шага сальто боком.* Исполняется в «разорванной» группировке, в стойку ноги врозь руки в стороны.

4.11.6. *Рондат – фляк – сальто боком согнувшись ноги врозь.* Поочередная постановка ног в приземлении в стойку ноги врозь руки в стороны.

4.11.7. *Темповые перевороты и сальто боком.*

4.12. Базовые комбинации прыжков.

4.12.1. *Рондат – фляк – сальто назад выпрямившись.*

4.12.2. *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, темповом 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.

4.12.3. *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.

4.12.4. *Рондат – (фляк) – серия 2-3 сальто прогнувшись в темп.*

4.12.5. *Сальто вперед твист на одну в переход.* Навык перехода к рондату без потери темпа.

4.12.6. *Переворот вперед – сальто вперед (полет-кувырок).* Сальто выполняется на параметрах, соответствующих базовому прыжку.

4.12.7. *Переворот вперед – сальто вперед с поворотом кругом – фляк (темповое сальто).* Сохранение высокого темпа, достаточного для мощного продолжения связки.

4.12.8. *С места и в темповых соединениях: сальто назад – сальто вперед.* Навык точной организации прихода для отталкивания «в одно касание» с последующим противовращением.

5. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. *Элементы классического танца (у опоры).*

5.2. *Свободная пластика и движения в стиле модерн.*

5.3. *Партерная хореография.*

5.4. *Элементы историко-бытового и современного танца.*

5.5. *Освоение основных позиций рук джазового танца.*

5.6. *Равновесия, повороты, прыжки.*

5.7. *Хореографические упражнения на бревне.*

5.8.Рекомендуемые хореографические движения для групп тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Методика обучения элементам классического экзерсиса в тренировочной группе (спортивной специализации) первого года Т(СС)-1

В первой половине года:

1. Совершенствование осанки.
2. Совершенствование полученных знаний у опоры (боком).
3. Развитие координации средствами хореографии.
4. Развитие и совершенствование двигательных навыков на середине.

Во второй половине года:

Методика обучения гранд плие по 4-й позиции, дубль фразпе в положении на носок, батман сотеню, пикке, балансуа, позы аттетюд, тербушон.

Совершенствование: релевелянт на 90°, гранд батман в сочетании с прыжком соте, сиссон ферме, сиссон фуэте.

Методика обучения энтрелесе у опоры и выполнение на середине.

Задачи хореографической подготовки в тренировочной группе (спортивной специализации) второго года Т(СС)-2.

1. Совершенствование осанки.
2. Совершенствование координации движений у опоры и на середине.
3. Развитие устойчивости «апломба» в упражнениях на полупальцах у опоры и на середине в сочетании с элементами ИВС (стойки на руках, перевороты в сторону, вперед, назад, равновесия, прыжки).

4. Выполнение элементов экзерсиса у опоры и середине с элементами ИВС.

5. Методика обучения элементов у опоры: пуанте, пти батман, дубль батман тандю, дубль батман фондю, дубль батман фразпе в I половине года в положении на носок, во II половине года вперед книзу, батман сотеню, томбе, ронд де жамб ан леер.

Методика обучения:

Double battement tendu (дубль батман тандю) – при выполнении дубль батман тандю центр тяжести туловища распределяется на опорной ноге. Из положения ноги на носок в любом из направлений (вперед, в сторону, назад) стопа мягко опускается с касанием пяткой пола, сохраняя выворотное положение ноги и не допуская движения всем туловищем в сторону опускающей пятки, и скольжением стопы по полу возвращается в ИП.

Pièce (пикке) – «колющее» – то есть быстрое, четкое касание носком пола, сохраняя выворотное положение стопы. Центр тяжести – на опорной ноге, мышцы туловища и ног максимально подтянуты.

Упражнение выполняется по 2, 4, 8 раз в одну сторону в зависимости от сочетания с другими элементами.

Pouette (пуанте) – однократное, мягкое касание носком пола, сохраняя «выворотное» положение ноги. Центр тяжести – на опорной ноге, мышцы туловища и ног максимально подтянуты.

Petit battement (пти батман) – маленькие, мелкие батманы. Выполняются «крестом» по 4, 8 раз в одном направлении или в сочетании с другими элементами по I, V позициям. Выполняется быстрым скольжением ноги, успевая дотягивать фаланги пальцев в положение на носок или в положение книзу, сохраняя «выворотное» положение ног.

Balance (баланс) – выполняется по первой позиции, скользящим движением всей стопой в положение вперед книзу – назад книзу или наоборот, сохраняя выворотное положение ног. Выполняя движение вперед с полунаклоном назад и поворотом головы в сторону движения. Выполняя движение назад с полунаклоном вперед, с поворотом головы в сторону движения.

Tombee (томбе) – выполняется на V-ой позиции «крестом» по одному, из стойки на носках скольжение носком согнутой ноги по опорной до уровня колена и разгибанием

в одном из направлений (вперед, в сторону, назад) с распределением центра тяжести на разгибающую ногу в выпад.

Возвращение в ИП скользящим движением, приставляя к опорной. По мере усвоения элемента приступить к выполнению упражнения в прыжке и в сочетании с другими элементами.

Double battement fondu (дубль батман фондю) – выполняется из пятой позиции или из подготовительного положения в сторону на носок, или в сторону книзу с двойным полуприседом на опорной ноге, рабочая нога в положении *sur le cou de pied* впереди или сзади, сохраняя «выворотное» положение ног. Выполняется «крестом» по одному, два, четыре в зависимости от сочетания с другими элементами. Выполнять мягко и плавно, одновременно сгибая и разгибая обе ноги.

Double battement frappe (дубль батман франже) – выполняется из подготовительного положения в сторону на носок или в сторону книзу. Осуществляя фиксированный удар стопой согнутой ноги сначала впереди в положении *sur le cou de pied*, затем сзади или наоборот, а затем разгибание в одном из направлений (вперед, в сторону, назад). Сначала обучение элемента производится в положение на носок, в дальнейшем в положение книзу, сохраняя «выворотное» положение ног. Центр тяжести туловища на опорной ноге.

Rond de jamb en l'air (ронд де жамб ан леер) – круговое движение голенью в воздухе. Обучается после усвоения элемента *relevent*, *pas de* и *developpe*. Выполняется из пятой позиции.

Подводящие упражнения:

1. ИП – V-я позиция ног, стоя лицом или боком к опоре удержание ноги в сторону (не менее восьми счетов).

2. ИП – V-я позиция ног, стоя лицом или боком к опоре:

1–4 – *relevent* в сторону

1-4 – удержание

1-2 – согнуть правую в сторону (носок у колена)

3-4 – правая в сторону

1-4 – правую в ИП Сначала выполняется в медленном темпе, затем в более быстром.

По мере усвоения выполняется «припорасьон» из I или V позиции (правую открыть в сторону или выполнить взмах в сторону). При выполнении движения *en dehors* (наружу), рабочая нога сгибается до положения носок у колена, голень описывает эллипсообразное движение, сохраняя «выворотное» положение стопы, начиная движение вперед, затем разгибая в сторону. Выполняется не менее 4 раз.

При выполнении движения *en dedans* (внутри) рабочая нога сгибается до положения носок у колена, затем голень описывает эллипсообразное движение сначала назад, затем разгибается в сторону.

Выполняя упражнение, следить за неподвижным положением тазобедренного сустава. Центр тяжести туловища на опорной ноге, сохраняя «выворотное» положение в тазобедренном суставе, включая в работу только голень, оставляя неподвижным коленный сустав.

После освоения элемента в медленном темпе выполняется в быстром темпе по два, четыре раза в обе стороны и в сочетании с другими элементами экзерсиса и элементами ИВС. Например:

ИП – V позиция ног, стоя левым боком к опоре правая рука в подготовительном положении

1 – «припорасьон» (правую вперед, правую руку в первую позицию)

2 – правую в сторону, правую руку во вторую позицию

1–4 – ронд де жамб ан леер (*en dehors* – наружу)

5-8 – ронд де жамб ан леер (*en dedans* – внутрь)

1–2 – переворот вправо (колесо)

- 3–4 – переворот влево (колесо)
- 5 – согнуть правую в сторону (носок у колена)
- 6 – полуприсед на левой, правую вперед
- 7–8 – поворот en dehors (наружу)

Задачи третьего года:

1. Совершенствование пройденного в группе Т(СС)-2.
2. Совершенствование устойчивости, «апломб».
3. Совершенствование элементов экзерсиса: дубль батман тандю, дубль батман фондю, дубль батман фраппе, ронд де жамб ан леер.
4. Методика обучения подготовительных упражнений для выполнения пируэта. Из II, IV, V-й позиций в первой половине года обучения, выполнение у опоры во второй половине года на середине.
5. Упражнения на середине: адажио – совершенствование элементов, гранд плие, томбе, пор де бра с растяжкой, позы аттетюд, тербушон. Изучение тан лие на 45° с подготовкой к пируэту в первой половине года, с пируэтом во второй половине года.
6. Совершенствование и методика обучения аллегро:
 - Малая группа прыжков: глиссад, жете, ассамбле; выполнение прыжков с поворотом на 90о и на 180о соте, шажман де пье, эша-пе (во II половине года).
 - Средняя группа прыжков: методика обучения сиссон увер, фаи, сиссон томбе, субрисо.

· Большая группа прыжков: гранд жете, гранд па де ша, энтрелесе жете ранверсе.

Методика обучения поворотам (pirouettes):

Для выполнения качественного пируэта необходимо соблюдение следующих требований:

- Контроль за мышцами туловища (сохранять правильное положение осанки и головы).
- При выполнении поворота необходимо «держат точку», т. е. уметь удержать взгляд на ориентире по направлению движения, поворачивая сначала голову, затем туловище.

Задачи хореографической подготовки тренировочной группы (спортивной специализации) четвертого года Т(СС)-4:

1. Совершенствование пройденного в группе Т(СС)-3.
2. Методика обучения пируэта на 540°, 720° у опоры и на середине.
3. Методика обучения элементам экзерсиса на полупальцах (п/п).
4. Совершенствование пластики и координации движений в сочетании с элементами ИВС.
5. Методика обучения тан лие на 90° в первой половине года, с пируэтом на 540°, 720° во второй половине года.
6. Методика обучения выполнения элементов экзерсиса на середине в повороте на 90°, 180°, 360° – турлян. Элементы: батман тандю, батман жете, ронд де жамб пар тер, батман фондю, батман фраппе, гранд батман, позы тербушон, аттетюд, равновесие с захватом и без захвата. Турлян – выполнение элементов экзерсиса в повороте на носке опорной ноги с фиксацией пятки после поворота.
7. Методика обучения хореографическим прыжкам в повороте на 360° (ан турнан): соте, шажман де пье, эшапе, сиссон увер, сиссон томбе.
8. Составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).

5.1. Элементы классического танца.

Изучение IV и V свободных позиций ног, I, II выворотных.

Упражнения у опоры.

5.1.1. Деми плие, гран плие с движениями руками по основным позициям рук.

5.1.2. Различные сочетания батман тандю и батман жэтэ, выполнение движений в различном ритмическом сочетании.

5.1.3. Освоение батман ффраппэ, батман фондю, рон де жамб пар терр, батман тандю жэтэ пуантэ, положение рассэ, батман дэвлоппэ, гран батман жэтэ рассэ, гран батман жэтэ руанте.

5.1.4. Растяжки в положении лицом в опоре: свободная нога в сторону, к опоре, нога вперед, то же в сочетании с полуприседами, наклонами вперед.

5.1.5. Подготовительные упражнения для освоения поворотов - деми плие на одной, другая в сторону, подъем на полупальцы опорной одновременно выпрямляя опорную и сгибая свободную в положение пассэ.

5.1.6. Освоение разноименных и одноименных поворотов у опоры - лицом к опоре.

5.1.7. Различные соединения из пройденных элементов, выполняемых в различном темпе, с изменением ритмического рисунка движения, в сочетании с поворотами, равновесиями.

Упражнения на середине.

5.1.8. Различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки.

5.1.9. Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами.

5.1.10. Элементы классического танца в различных соединениях: разновидности батман тандю, деми плие, гран плие, повороты по диагонали, прыжки на месте с продвижением.

5.1.11. Поворот с наклоном туловища вперед («солнышко»).

5.1.12. Прыжки: шагом в сторону, махом ноги вперед с переходом в прыжок ноги врозь, перекидной прыжок, прыжок шагом в аттитюде, прыжок шагом кольцом, перекидной прыжок.

5.1.13. Выполнение серии прыжков с поворотом.

5.1.14. Прыжки с падением в упор лежа, с приземлением в «шпагаты».

5.1.15. Прыжки шагом с поворотом.

Разучивание пор де бра I–II форма.

Задачи: развитие координации, пластики движений, точная фиксация поз, совершенствование осанки. Разучивание тан лие (temps lie) в положение на носок.

Temps lie

Temps lie – упражнение, развивающее слитность перехода из одной позы в другую приемом pas degage (дегаже). Подразделяется на три вида. В первом фиксируются позы партер, в положение на носок, во втором – позы на 45° в положение книзу, в третьем – позы на 90° (т. е. вперед и выше).

Temps lie par terre. Исходное положение – V позиция, правая впереди, в полповорота направо. Выполняется demi-plie, затем правая нога скользящим движением отводится вперед, на носок, левая остается в demi-plie. Далее выполняется pas degage вперед через проходящее demi-plie, левая отводится назад на носок и приставляется в V-ю позицию назад в demi-plie.

Руки во время отведения правой ноги вперед на носок из подготовительной позиции поднимаются в I-ю позицию. При выполнении pas degage левая рука поднимается в III-ю позицию, правая отводится во II-ю. При возвращении ноги в V-ю позицию назад левая рука опускается из III-й в I-ю позицию. Центр тяжести туловища во время отведения правой ноги вперед на носок удерживается на левой ноге, при выполнении pas degage центр тяжести туловища переносится на правую ногу.

Движение сопровождается поворотом головы. При отведении правой руки из I-й позиции во II-ю голова одновременно поворачивается в том же направлении. При опускании левой руки из III-й позиции в I-ю взгляд направлен на кисть этой же руки.

Правая из demi-plie скользящим движением отводится во II-ю позицию.

После этого выполняется pas degage через проходящее demi-plie. Левая отводится в сторону на носок и закрывается в V-ю позицию вперед в demi-plie с одновременным поворотом направо. При отведении правой в сторону, левая рука переходит из I-й позиции во

II-ю. При выполнении pas degage руки сохраняют II-ю позицию и опускаются в подготовительное положение с одновременным приставлением левой в V-ю позицию.

Центр тяжести туловища во время выполнения pas degage перенести с левой ноги на правую.

Поворот головы при отведении левой руки из I-й позиции во II-ю выполняется в том же направлении. На завершающем demi-plie она сохраняет это же положение.

После этого все упражнение повторяется с другой ноги.

Temps lie par terre назад выполняется по той же схеме, но сначала pas degage выполняется назад, затем отводится в сторону на носок ноги, стоящая сзади в V-й позиции.

Изучать это упражнение рекомендуется медленно, разложив выполнение на два музыкальных такта в 4/4. На 1/4 выполняется demi-plie, на 1/4 отводится нога, на 1/4 выполняется pas degage, на 1/4 фиксируется поза и т. д.

Основная задача этого упражнения – развитие плавной, слитной и мягко протекающей связи всех элементов, из которых оно складывается.

В дальнейшем temps lie можно выполнять на два музыкальных такта в 3/4, то есть фиксировать каждую позу на первую долю музыкального такта. При выполнении необходимо отрабатывать непрерывную слитность demi-plie, pas degage и фиксацию позы.

Совершенствование элементов экзерсиса на середине

Адажио – совершенствование поз: тербушон, аттетюд, равновесий, пор де бра.

Малая аллегро группа прыжков – совершенствование соте, эшап-пе, изучение жете, ассамбле, сиссон симпл. Средняя группа прыжков

Изучение: па де ша, сиссон ферме в первой половине года, фаи, сиссон фуэте, сот баск, револьтад на 45°, кабриоль на 45°.

Совершенствование прыжков: со сменой положения ног впереди, сиссон ферме с элементами ИВС (переворот вперед, в сторону, назад, стойка на руках и т. д.).

Большая группа прыжков

Совершенствование: гранд жете, шагом касаясь, сгибая и разгибая ногу.

Изучение энтрелесе – перекидной с остановкой в выпад.

5.2. Свободная пластика и движения в стиле модерн.

5.2.1. Волны руками в положении руки в стороны, вперед (одновременные, поочередные).

5.2.2. Взмахи руками в стороны-вверх.

5.2.3. Волны туловищем вперед из различных и.п. лицом к опоре, боком к опоре.

5.2.4. Волны в стороны лицом к опоре.

5.2.5. Обратная волна туловищем.

5.2.6. Целостные волны, целостные взмахи.

5.2.7. С расслаблением переход в упор на колени, в падение вправо, влево, в сед на пятку.

5.3. Партерная хореография.

5.3.1. Лежа на спине, ноги вверх demi plie, grand plie.

5.3.2. Лежа на спине раскрывающее-закрывающее.

5.3.3. Лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с отянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя в различном сочетании, сгибая-разгибая ногу (через пассе), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками.

5.3.4. Сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки оттянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна Нога впереди вдоль туловища, другая вверху, с захватом одной рукой стопы.

5.3.5. Сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади, Положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней стороной голени, вернуться в и. п. Положить голень на пол наружной частью голени (выворотом), то же левой.

5.3.6. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотом, другая Невыворотом.

- 5.3.7. В положении лежа на боку расцэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой.
- 5.3.8. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола.
- 5.3.9. Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).
- 5.3.10. В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед.
- 5.3.11. Сед одна нога вперед (выворотно), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотно). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотном положении.
- 5.3.12. Сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.
- 5.3.13. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс).
- 5.3.14. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удерживать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.
- 5.3.15. В положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя (флекс), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая-разгибая ногу (через расцэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п.
- 5.3.16. То же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с упором на предплечье, в седе на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колене, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колено к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад.
- 5.3.17. Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой.
- 5.3.18. То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки.
- 5.3.19. В упоре присев одна согнута, другая прямая в сторону. Махи прямой ногой в сторону.
- 5.3.20. Лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой.
- 5.3.21. То же, но с упором ладонью (рука прямая).
- 5.3.22. В седе ноги врозь, поднять одну ногу вперед-в сторону, опустить в и.п. То же другой.
- 5.3.23. Сед ноги врозь, руки к плечам. Согнуть ногу вперед, достать локтем разноименной руки голень ноги, вернуться в и.п.
- 5.3.24. Сед на бедре одной, другую в сторону невыворотно. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотно, вернуться в и.п.
- 5.3.25. Сед на бедре, одноименная нога согнута в выворотном положении и лежит на полу, другая согнута невыворотно. По дуге разогнуть доги вперед-в стороны (сед ноги врозь с опорой руками сзади). Сгибая ноги, перейти в сед на другое бедро. Веерообразные движения ногами.
- 5.3.26. Сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в и.п.
- 5.3.27. То же, но без опоры руками о пол, руки вперед.
- 5.3.28. Лежа на спине ноги вверх. Движения ногами в стороны - вместе.
- 5.3.29. То же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в и.п.
- 5.3.30. Лежа на спине ноги вместе, раскрыть ноги в поперечный шпагат до пола; одновременно поднять туловище в вертикальное положение, соединяя ноги вместе сзади перекатом через живот и грудь лечь на живот, руки вверх.
- 5.3.31. Из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед).
- 5.3.32. Стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в и.п.

5.3.33. Лежа на животе поднять одну назад пяткой вверх, то же с другой.

5.3.34. То же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться.

5.3.35. Лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо.

5.3.36. Лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и прогнуться, покачивание вперед-назад.

5.3.37. Лежа на животе согнуть выворотной одну ногу (пассэ), то же с Другой.

5.3.38. То же, но сгибать в выворотное положение одновременно обе ноги.

5.3.39. То же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову назад, руки назад (с сильным прогибом).

5.3.40. Лежа на животе, согнутые ноги лежат на полу (бедро в стороны, голень и бедро под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад - смотреть на пятки ног).

5.3.41. То же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад.

5.3.42. То же, но руки вверх (в случае затруднения - с помощью партнера), удерживать положение 4-8 счетов.

5.3.43. Лежа на животе с упором на предплечья: махи согнутой ногой назад (кольцом), махи прямой ногой назад, то же, что предыдущее упражнение, но с одновременным махом разноименной рукой.

5.3.44. Лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх-назад (кольцо Двумя).

5.3.45. Лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны): поднять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину, поднять, опустить в и.п. То же другой.

5.3.46. Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быстрые скрестные махи ногами.

5.3.47. В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.

5.4. Историко-бытовой и народный танец.

5.4.1. Ча-ча-ча, мамбо.

5.4.2. Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону.

5.4.3. Танцевальные шаги в стиле диско, джайв, рок-н-ролла. Джазовый танец.

5.5. Освоение основных позиций рук джазового танца.

5.5.4. Наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы параллельно).

5.5.5. Изолированные движения плечами: вверх-вниз - поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной.

5.5.6. Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу.

5.5.7. То же тазом. Восьмерка тазом.

5.5.8. Батман тандю вперед в сторону, назад, крестом.

5.5.9. Батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом.

5.5.10. Гран батман жэтэ с согнутой ногой вперед, назад, в сторону, крестом.

5.5.11. Гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами.

5.5.12. Основные джазовые шаги: на всей стопе, на полупальцах, с движением таза, па-де-буре в стороны.

5.5.13. Танцевальные соединения на 32, 64 счета.

5.6. Равновесия, повороты, прыжки.

5.6.1. Равновесия нога вперед, с удержанием руками.

5.6.2. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой.

5.6.3. Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад.

5.6.4. Повороты: шэнэ в быстром темпе;

5.6.5. Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассе на 360, 540°.

5.6.6. Поворот махом ноги вперед, назад.

5.6.7. То же в равновесие на всей стопе.

5.6.8. Повороты махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа-

сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземлением на одну, другая назад, вперед, в сторону).

5.6.10. Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока.

5.6.11. Прыжок шагом с разбега.

5.6.12. Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360°.

5.6.13. Прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180, 360°.

5.6.14. «Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной.

5.6.15. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди.

5.6.16. То же с падением в упор лежа.

5.6.17. Прыжки махом ноги с поворотом кругом.

5.7. Хореографические упражнения на бревне.

5.7.1. Выполнение элементов классического танца на месте, на середине бревна.

5.7.2. Различные сочетания из ранее пройденных элементов.

5.7.3. Повороты на 180, 360°, свободная нога в положении пассе (невыворотно или выворотно).

5.7.4. Повороты махом ноги вперед с поворотом кругом.

5.7.5. То же с падением в положение лежа.

5.7.6. Повороты махом ногой назад.

5.7.7. Прыжки толчком двух ног по классическим позициям (невыворотным).

5.7.8. Вертикальные прыжки, прыжки согнув ноги, «казачок», прыжки ноги врозь, шагом.

5.7.9. Движения руками по классическим позициям, движения со свободной пластикой (волны руками, туловищем, упражнения на расслабление (из стойки на высоких полупальцах переход в упор присев).

5.7.10. Сочетания элементов хореографии с акробатическими движениями.

5.8. Рекомендуемые хореографические движения для групп тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

5.8.1. *Полька (М/Р 2/4.* В продвижении вперед, назад и в повороте на месте и в повороте на 180° в продвижении и с элементами ИВС. Задача: научить выполнять элементы слитно и выразительно.

5.8.2. *«Флик-фляк» в цыганском стиле.* Выполняется поочередно с обеих ног или с одной. Темп медленный. После 2-х недель занятий или увеличить дозировку или увеличить темп выполнения.

5.8.3. *«Молоточки» – русский стиль.* Осанка прямая. Упражнения выполняются в подскоке, на месте, в продвижении вперед и назад, в повороте. После освоения упражнения выполнять в подскоке.

5.8.4. *«Ковырялочка» – в татарском стиле (М/Р – 2/4, 4/4).* Осанка прямая. Колени согнуты. Правую ногу в сторону на пятку «выворотно». Выполнять с продвижением в сторону.

5.8.5. *«Гармошка» – в татарском стиле.* Осанка прямая. Выполнять мягким перекатом.

5.8.6. *«Ковырялочка» – в кавказском стиле.* На носок ставить рядом с носком опорной ноги, выполнять в полуприседе, в подскоке, на месте, в повороте.

5.8.7. *«Ковырялочка – в русском стиле» – В РУССКОМ СТИЛЕ.* Осанка прямая. Колени согнуты. Колено опорной «выворотно».

5.8.8. *Танцевальные движения в молдавском стиле.* А) Осанка прямая. Широкий шаг. Сохранять положение рук. Выполнять 4 бега с захлестом голени. Б) Осанка прямая. Колено «выворотно». Выполнять шаг на прямую ногу. Повороты головы в сторону шага. Прыжок выполнять высоко. В) Осанка прямая. Выполнять шагами в подскоке, в конце приставить ногу правую в стойку руки в стороны.

5.8.9. *Элементы вальса (М/Р 3/4) Вальсовый шаг в продвижении по кругу.* Осанка прямая. С прямой ноги. Спина по направлению.

5.8.10. *Баланс (покачивания из стороны в сторону) (М/Р $\frac{3}{4}$).* По мере усвоения выполнять движение рук вправо (левую в III позицию, правую во II позицию) то же самое в другую сторону.

5.8.11. *Поворот сотеню (скрестный поворот направо или налево) (М/Р 3/4).* Осанка прямая. Толчком двумя, руки взмахом через I позицию в III позицию. Руки через II позицию опускаются в подготовительную. Движение рук сопровождать поворотом головы.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ
тренировочного занятия отделения по виду спорта «спортивная гимнастика»
группы на тренировочном этапе (спортивная специализация)

Тренер: _____

Период: подготовительный

Тема занятия: «Совершенствование акробатических связок на батуте и совершенствование техники движений на бревне»

Период подготовки: подготовительный, общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка

Цель и задачи тренировочного занятия:

- Улучшение специальной физической подготовки;
- Способствовать развитию технической подготовки (бревно, акробатика, батут);
- Способствовать развитию силы мышц ног и стоп;
- Формирование правильной осанки;
- Создание положительной мотивации к тренировочным занятиям.

Средства тренировки: общеподготовительные, специально подготовительные упражнения

Методы тренировочного занятия: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения (расчлененно-конструктивного упражнения, интервальные)

Место проведения: гимнастический зал (ФОК «Антонова-Овсеенко» ул. Антонова-Овсеенко, д.2

Инвентарь и оборудование: гимнастические маты, гимнастический ковер, гимнастический конь, батут, акробатическая дорожка, гимнастическое бревно, напольное бревно

Время проведения: 180 минут

Содержание занятия	Время проведения (мин)	Методические указания
Вводная часть. 1. Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактике детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.	5 мин.	Приветствие, сообщение задач занятий.
Подготовительная часть. Измерение пульса. Ходьба с носка (разноименная работа рук и ног $\frac{1}{2}$ круга)-с носка, руки в стороны (круговые вращения кистей право, лево $\frac{1}{2}$ круга)-с носка, руки в стороны (круговые вращения в локтевом суставе, вперед, назад)-на высоких полупальцах, руки в стороны (колени не сгибать, руки-точно в стороны, спина-прямая $\frac{1}{2}$ круга)-наклоны на каждый шаг (наклоняться к прямой ноге) Бег с высоким подниманием бедра (колени выше-темп быстрее); с захлестом голени (пятками касаться ягодиц)-с прямыми ногами вперед (следить за осанкой, ноги натянуть)-с прямыми ногами назад (следить за осанкой)-многоскоки (следить за осанкой)-с ускорением (выполнять с максимальным развитием скорости)-«легкий бег» (темп-медленный, с постепенным переходом на шаг-1 круг)-ходьба с носка (1-2 вдоха руки вверх; 3-6 вдохов руки вниз) Прыжки на двух ногах руки вверх (ноги вместе, колени не сгибаются, носки-оттягивать)-на правой ноге, на левой ноге (с подтягиванием колена толчковой ноги к груди)-в группировку (выполнять вперед, назад спиной, правым, левым, колени к груди-стопы вместе)-выпрыгивание вверх из приседа (максимальное выпрямление тела, руки вверх). Гимнастические подготовительные упражнения Развитие гибкости суставов (шпагаты, прогибы, наклоны) Способствовать формированию осанки (упражнение	Разминка 30 мин.	Соблюдение т/б. Мотивация на занятие. Темп средний, следить за дыханием. Интервал 1,5 метра Воспроизводить упражнение по образцу и показу тренера или занимающегося. Бег равномерный. Проверяем позиции положения тела во всех упражнениях. Упражнение «лодочка»-выполнение на полу, следить за «втянутым» положением рёбер и живота. Уделить внимание на осанку и прямые руки в стойке на руках. Упражнения выполняются по 8-10 раз.

«лодочка») Упражнения для развития дифференцировки во времени (наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, вращение влево и вправо в быстром темпе (15-20 раз), а также выполнение их с закрытыми глазами; чередование наклонов вперед и назад с разными положениями рук, а также с оценкой зрения и без оценки зрения.		Прыжки выполнять поточным методом в линию. «мост» (ходьба) правильная постановка рук, кисти рук смотрят на плечи, руки прямые. Ходьба на руках выполняется вперед, назад, боком. Держать линию тела, не прогибаться в поясничном отделе. Стойка-кувырок выполняется через прямые руки .
Основная часть. 1. Упражнения для совершенствования техники движений. Бревно Провести инструктаж по технике безопасности выполнения заданий и необходимости применения самостраховки. 1. Перемещения и прямые прыжки. 2. Стойки на ногах, равновесия, их перемены 3. Прыжки (подскоки) на месте простые с поворотами поперек – продольно и различными движениями руками с увеличением высоты и приходом в остановку. Исполнение в сериях «прыжок-приземление». 4. Прыжки шагом, шагом с поворотом кругом в равновесие на одной. 5. Прыжки в шпагат, полушпагат («прыжок-олень»), со сменой ног сгибаясь – разгибаясь, в «кольцо». 6. Повороты на 90°, 180° на месте махом одной вперед в стойку на одной, равновесие. 7. Повороты на 90°, 180° на месте махом одной вперед в стойку на одной, равновесие с прыжком. 8. Из седа верхом поперек перекаат назад в стойку на лопатках. 9. Из упора присев поперек кувырок вперед в положение лежа на спине, в сед верхом, в упор лежа. 10. Наклоном вперед из стойки на ногах поперек кувырок вперед в сед верхом, упор присев с дохватом и без дохвата. <u>Совершенствование элементов из комбинации: отработка комбинации по частям (индивидуально).</u> 2. Упражнения для совершенствования техники движений. Акробатика. Батут Провести инструктаж по технике безопасности выполнения заданий и необходимости применения самостраховки. 1. Упоры 2. Равновесия 3. стойки; 4. простые прыжки и приземления; 5. перекааты, 6. кувырки. 7. Прыжки вверх на сетке батута. 8. Сальто вперед с приземлением в поролоновую яму. 9. Сальто назад с приземлением в поролоновую яму. 10. Бланш ровным телом с приземлением в поролоновую яму. 11. Двойное сальто назад с приземлением в поролоновую яму. 12. Винт с приземлением в поролоновую яму.	135 мин.	1. Сохранение «подтянутой» осанки и благоприятного мышечного тонуса без перенапряжения и расслабления во всех статических положениях и переменах. Навык точной постановки стопы в позициях поперек и продольно; владение вариантами расстановки стоп на опоре. Уверенный баланс в статике и при переходах со стопы на полупальцы и обратно, при смене положений переступаниями. 2. Четкая фиксация положений, контроль осанки и опорных положений кистями (при опоре ногами - стопами). Навык точной установки кистей в упорах. 3. Освоение правильного симметричного положения на опоре, захватов бревна. 4. Исполнение с носка на полупальцах, в медленном и ускоренном движении, шагами разной величины, с различными позициями рук, с ограниченным зрительным контролем. Стабильный контроль осанки и оптимального мышечного тонуса. Упражнения выполняются по 5-8 раз Быстрое набегание со взмахом руками вверх-вперед; низкое движение

Акробатика. На акробатической дорожке с разбега полет-кувырок. Перемахи и круги ногами (из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь в упор лежа сзади; из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь согнувшись в упор лежа сзади; из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь согнувшись в упор углом, упор высоким углом; из упора лежа прямой и круговой перемах одной вперед в шпагат и обратно; Из упора лежа круговые перемахи одной вперед с поворотом кругом в упор сзади, то же назад в упор) Совершенствование акробатических и хореографических элементов (упражнения на гибкость; хореография у опоры; махи ногами; медленные перевороты)		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 пояса на опору. Плотная фиксация группировки по окончании кувырка с «темпом» на движение вперед; разбросанная группировка – грубая ошибка. Невысокое движение тазом над опорой, круговое движение прямой ногой без касания пола, приход в конечное положение с прямым телом. Выполняем упражнения на гибкость всех суставов Уделить внимание работе стопы Выполняем махи ногами лёжа на полу, стоя у опоры и без опоры В переворотах следим за разведением ног на 180 градусов. Следим за исходным и конечным положением переворотов Упражнения на батуте с приземлением в поролоновую яму по 5 раз. Держать группировку.
Заключительная часть. Упражнения на развитие гибкости (упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах; в поясничном отделе; в тазобедренных суставах) 1. сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20 раз; 2. сгибание туловища лежа на спине 20 раз; 3. подтягивание на перекладине 20 раз; 4. подъем спины на 30-40 градусов лежа на животе, руки за головой 20 раз. 5. Упражнения на гибкость. 6. Шпагаты с возвышенности. Беседа: Как справились с поставленной задачей? Что давалось тяжело? Контроль самочувствия занимающихся после проведения тренировочного занятия. Анализ результатов ОФП. Контроль самочувствия занимающихся после проведения тренировочного занятия.	10 мин.	Упражнения на развитие силы мышц рук и кистей выполняем контролируя свои действия. Точное приземление. ОРУ на дыхание, растяжение на мышцы ног, рук, спины. Беседа с занимающимися, что получилось, что нет. Разбор ошибок. Оценить каждого, назвать, лучших. Проверка пульса и обсуждение самочувствия.

Конспект составил _____ тренер СПб ГБУ СШОР Комета» _____
(ФИО) (подпись)

Теоретическая подготовка

Для групп начальной подготовки

Тема 1. Терминология гимнастических упражнений.

Содержание: Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины сложных гимнастических упражнений.

Тема 2. Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами.

Содержание: Требования к занимающимся в спортивной зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, магнезией. Переноска матов и укладка их. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

Для тренировочного этапа (спортивной специализации) до 2 лет

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Тема 2. История спортивной гимнастики.

Содержание: Зарождение гимнастики. Гимнастика в новое время. Виды гимнастики.

Тема 3. Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами.

Содержание: Требования к занимающимся в спортивной зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, магнезией. Переноска матов и укладка их. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

Для тренировочного этапа (спортивной специализации) свыше 2 лет

Тема 1. Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами.

Содержание: Требования к занимающимся в спортивной зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, магнезией. Переноска матов и укладка их. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

Тема 2. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.

Тема 3. Закаливание организма, питание спортсмена.

Тема 4. Предупреждения спортивного травматизма.

Тема 3. Техника гимнастических упражнений.

Содержание: Гимнастическое упражнение как искусственное программное действие. Структура гимнастических упражнений. Классификация гимнастических упражнений. Основы техники. Техника типичных упражнений многоборья.

Тема 4. Специальная физическая подготовка

Содержание: Основные понятия. Воспитание физических качеств в гимнастике.

Тема 7. Правила судейства соревнований.

Содержание. Правила судейства соревнований в женской гимнастике.

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 бегать, владеть основными элементами спортивных игр, 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; кросс; игровые виды 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 (ТЭ(СС)).

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 ТЭ (СС): 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 ТЭ (СС): ходьба строевым шагом в колонне и шеренге по два, три, четыре, перестроения и фигурная маршировка.

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.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке **на всех этапах подготовки** является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст спортсменов для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательные координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Общеразвивающие упражнения принято классифицировать по анатомическому признаку, группируя упражнения для различных частей тела:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для шеи.
3. Упражнения для ног и тазового пояса.
4. Упражнения для туловища.
5. Упражнения для всего тела.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных ниже примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Упражнения для пальцев и кисти.

Силовые упражнения:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;

Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;

2. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья.

Силовые упражнения для сгибателей:

- набивной мяч (гантели) вниз. Сгибание рук к плечам. То же с резиновым мортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусках;

Силовые упражнения для разгибателей:

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;

Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая вниз. Смена положений рукрывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;

Упражнения для шеи

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- наклоны головы вперед, назад, в стороны;
- повороты головы налево, направо;

Упражнения для ног и тазового пояса

1. Упражнения для стопы и голени.

Силовые упражнения:

- поднимание на носки, то же с гантелями в руках;
- ходьба на носках;

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

— в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;

— из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;

2. Упражнения для мышц бедра.

Силовые упражнения:

— приседания на двух и одной ноге; то же с гантелями в руках; то же с партнером на плечах;

— ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;

Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

— круговые движения тазом в стойке ноги врозь;

— пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении выпада в сторону;

Упражнения для туловища

1. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;
- лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;
- сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;

2. Упражнения для мышц задней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;
- лежа на животе, прогибания, руки вверх;

3. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;

Упражнения для всего тела

1. Из о. с. упор присев упор лежа, упор присев, и. п.
2. То же, но со сгибанием рук в упоре лежа.

Упражнения для формирования правильной осанки

1. Стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

Упражнения в расслаблении

Упражнения для рук:

— стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

Упражнения для ног:

— сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

Упражнения для туловища:

— лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

Упражнения для всего тела:

— лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Занимающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Уметь:

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов;
- освоение объемов тренировочных нагрузок.

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 перемахках, 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 ме-зоцикле резко сокращают или вовсе прекращают работу над СФП, не учитывая при этом, что отстающие физические качества нуждаются в Постоянном, систематическом совершенствовании.

Основными принципами СФП занимающихся спортивной гимнастикой являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям спортивной гимнастики;
- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения спортивной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;

- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;

- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП гимнастов осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. Разминка.
2. Упражнения на гибкость.
3. Упражнения на быстроту.
4. Упражнения на прыгучесть.
5. Упражнения на координацию.
6. Упражнения на силу.
7. Упражнения на выносливость.
8. Наклоны вперед из различных исходных положений.
9. Шпагаты.
10. «Мост».
11. Махи ногами.
12. Стойки на руках.
13. Специальные упражнения на брусьях.
14. Упражнения для развития специальной прыгучести.
15. Упражнения для улучшения техники разбега.
16. Хореографическая подготовка.
17. Упражнения на равновесие.

Комплексные упражнения специальной физической подготовки (НП, ТЭ(СС))

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) – отжимания в упоре лежа с отягощением (2-4 кг);
2. Отжимания в стойке на руках на брусьях, гимнастической скамейке, стоялках;
3. В упоре на параллельных брусьях – сгибание-разгибание рук на махе назад и вперед;
4. Лазанье по канату без помощи ног (3 м). То же в висящем 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 спиной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам – выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.
7. Лежа на полу – поднимание штанги, гантелей (не более 25% от собственного веса);
8. Из стойки штанга внизу – поднимание штанги (не более 20% от собственного веса) 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 женских групп ССМ);
12. Подтягивание в висе на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висящем углом.

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;
8. То же на брусьях, помосте – на время.
9. Лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали – сгибание до полной «складки»;
10. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° – перекаты боком вправо-влево;
11. Горизонтальный вис спереди ноги врозь на жерди, на кольцах;
12. Вис прогнувшись на в/ж;
13. Из виса 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 виса сзади;
8. Удержание виса сзади прогнувшись на н/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.

Упражнения для развития гибкости.

Наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 сек. Подготовительные упражнения: сидя на полу, ноги вместе наклон вперед с помощью; стоя – наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями), стоя спиной к гимнастической стенке наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже. (ноги не сгибать). Стоя лицом к гимнастической стенке, правая нога на рейке на высоте пояса (или груди), наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги; сидя ноги врозь (широко) – наклон вперед с помощью.

Мост из положения лежа. Подготовительные упражнения: наклоны назад, стоя спиной к стенке, до касания руками; стоя на коленях, руки вверх наклон назад (стремиться достать уками пол).

Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Подготовительные упражнения: круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно.

Шпагаты или полушпагаты из виса стоя или виса присев хватом за нижнюю или верхнюю жердь.

Для развития гибкости.

1. Перед выполнением упражнений на гибкость следует сделать разминку, разогревающую мышцы и связки.

2. Часто повторять упражнения при малой их интенсивности.

3. В процессе упражнения полезно выполнять пружинящие движения. Например, неоднократно повторяющиеся наклоны вперед из исходного положения стоя, сидя.

4. Постепенно увеличивать амплитуду, используя внешнюю опору или увеличивая воздействия на ту или иную часть тела. Например, при наклонах вперед из исходного положения сидя, держась за ступни ног, как можно больше приближая голову к ногам, а ноги не сгибать в коленях.

5. Постепенно увеличивать амплитуду, используя инерцию движения, например, махи ногами вперед.

6. Чередовать напряжение мышц с расслаблением. При развитии гибкости используются различные методы

Для развития силы.

Размахивания изгибами в висе, а также в висе лежа ноги сзади.

Сгибания рук в различных висах (в висе, висе лежа, висе лежа ноги сзади, в висе лежа сзади, висе лежа боком, висе стоя согнувшись на нижней жерди, в упоре, разном упоре и т. п.). Перевороты в упор на нижнюю и верхнюю жерди из различных и. п. (из виса стоя, виса присев, виса лежа, виса) махом одной и толчком другой или силой.

Для развития выносливости.

Рекомендуем составить комбинацию из специально подобранных элементов и выполнять ее многократно (по 4—6 раз в каждой попытке). Например: размахивания изгибами в висе на верхней жерди, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, вис присев на правой, махом левой и толчком правой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь, опускание силой в вис на верхней жерди.

Упражнения прикладной направленности.

Различные способы перелезания через нижнюю и верхнюю жерди (упор на нижней жерди, медленным переворотом вперед встать на пол; упор на нижней жерди, перемахом правой вперед о поворотом налево и перемахом левой назад соскок; из разного упора сесть на нижнюю жердь перемахом двумя и затем спрыгнуть с другой стороны жерди; упор на нижней жерди, перехватом правой за верхнюю жердь через упор присев на правой встать на нижнюю жердь с последующим переходом в упор на верхней жерди, переворотом вперед, сгибая ноги, опуская в вис на верхней жерди; подъем силой в упор на верхнюю жердь лицом к нижней жерди, сгибаясь в тазобедренных суставах, перехват за нижнюю жердь; прогибаясь, сползти в упор на нижней жерди, переворотом вперед вис присев на нижней жерди).

Лазанье на руках, а также в смешанных висах и упорах (из виса поперек на верхней жерди поочередными перехватами переместиться от одного конца жерди до другого; то же, но каждый перехват с поворотом на 180°; из виса завесой одной или двумя продольно или поперек переползти до другого конца жерди; то же, но в висе лежа на нижней жерди; из упора, упора ноги врозь или виса лежа ноги сзади хватом одной за верхнюю жердь поочередными перехватами переползти от одного конца жерди до другого).

Лазанье выполняется в смешанном висе и в висе на одних руках. На занятиях следует чередовать эти способы, учитывая их преимущественное воздействие на мышцы рук и плечевого пояса или ног. Кроме того, при лазанье в смешанном висе значительно улучшаются условия для дыхания.

Упражнения в лазанье развивают силу, ловкость, смелость, повышают у занимающихся уверенность в своих силах, совершенствуют координационные способности.

Лазанье в смешанном висе и упоре

Упражнения в лазанье на гимнастической стенке:

- а) лазанье вверх, вниз, передвижение в стороны с поочередным перехватом руками и переступанием ногами;
- б) то же, но с одновременным перехватом руками;
- в) передвижение прыжками вверх, вниз и в стороны с перехватами (со страховкой);
- г) лазанье спиной к стенке.

Шпагаты.

Шпагат – сед с предельно разведенными ногами.

Технически правильное исполнение шпагатов характеризуется легкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, колебаний, с касанием опоры всей длиной ног.

Выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнастов более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

Шпагат левый (правый) - указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки). При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад. **Полушпагат «улитка»** - сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище

вертикально. **Прямой шпагат** – сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.

Мосты.

Мост – дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.

Способы выполнения: Пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; Наклоном назад из стойки врозь, руки вверх; Поворотом на 180⁰ градусов из упора на руках; Разгибом из упора лежа на лопатках.

При технически правильно и исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки. **Мост на коленях** — мост с опорой на голени и руки. **Мост на предплечьях** — мост с опорой на ноги и предплечья.

Упоры.

Упор – это вертикальное или горизонтальное статическое положение занимающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает занимающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

Упор согнув ноги – тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены. **Упор углом** – то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше.

Стойки.

Стойка – статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд.

Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно – сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

Стойка на лопатках- стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину. **Стойка на лопатках, руки на полу** – то же, но без поддержки руками о спину. **Стойка на голове** — тело прямое с опорой на руки и голову. **Стойка на руках**- тело прямое с опорой на кисти.

Упражнения в равновесии.

Упражнения в равновесии играют значительную роль в формировании осанки благодаря тому, что значительно повышают тонус мышц спины и туловища в целом.

Упражнения в равновесии выполняются на полу и на повышенной опоре (гимнастической скамейке, бревне), на месте и в движении. В гимнастике специальные упражнения в равновесии в большинстве случаев выполняются на повышенной опоре.

К упражнениям на месте относятся: различные стойки на носках, на пятках, на одной ноге; движения руками, ногами, туловищем на ограниченной опоре, например, различные повороты как на одной, так и на двух ногах, повороты прыжком, приседания на одной и двух ногах). Эти упражнения могут выполняться как на полу, так и на повышенной опоре. Сюда

можно отнести положения в упоре на колене (колениях) с движением руками, переходы в положения седов с помощью и без помощи рук.

На повышенной опоре, кроме того, можно выполнять всевозможные переходы из более низкого положения в более высокое и наоборот.

К упражнениям в движении относятся: все разновидности ходьбы, передвижение бегом и танцевальными шагами.

Большую часть упражнений этой группы составляет ходьба с дополнительными движениями руками и туловищем, с остановками, наклонами, поворотами и т. п.

Особую ценность представляют упражнения в ходьбе с преодолением препятствий, переноской груза, с расхождением вдвоем и передвижением в смешанной опоре. Препятствием при упражнении в равновесии на бревне могут быть скакалки, палки (для перешагивания или подлезания), набивные мячи (для перешагивания через них) и т. д.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Комплексные упражнения для групп (ТЭСС)

Вариант 1.

1. Канат (3 м). Подъем без помощи ног, опускание «через одну руку» (два подхода);
2. 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;
3. 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);
4. Из вися нав/ж круги прямым телом над н/ж; два подхода по 6 кругов.

Вариант 2.

1. 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);
2. Канат (3 м). Подъем без помощи ног, опускание медленное «через одну руку»; один раз.
3. Гимнастическая скамейка, с помощью. В стойке на руках продольно отжимание с опусканием головой ниже уровня опоры (2 подхода по 3 раза).
4. 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);
5. Акробатическая дорожка. Перевороты вперед с двух на две по всей длине дорожки (два подхода).

Тактическая подготовка

Тактика в спортивной гимнастике не имеет такого значения, как, скажем, в спортивных играх. Однако в настоящее время сложился ряд тактических правил и приемов, которые применяются в зависимости от условий и обстановки соревнований.

Необходимо научить гимнастов тактическим правилам и приемам.

Тактические правила:

1. При составлении произвольных комбинаций рекомендуется исключить элементы, которые спортсмен выполняет неуверенно.

2. В самом начале состязаний команде важно произвести хорошее впечатление на судей и зрителей путем безукоризненного выполнения упражнений. Это положительно сказывается на дальнейшем ходе состязаний.

3. В команде всегда должны быть заранее намечены лидеры, на которых возлагаются наибольшие надежды. Это выражается, например, в том, что таким гимнастам дают в случае необходимости сделать лишний подход в разминке перед вызовом на оценку, их ставят последними в списке очередности подхода к снарядам, чем как бы дают понять судьям, что эти гимнасты -- лучшие в команде. Целесообразно иметь в команде хотя бы двух лидеров, чтобы в случае неудачи одного можно было бы рассчитывать на другого.

4. Тактически важно правильно определить очередность вызова гимнастов к снаряду на оценку. В настоящее время считают, что первым должен выходить не самый лучший гимнаст, но который уверенно, хорошо выполнит всю комбинацию. Важно, чтобы первый гимнаст не сорвался и получил высокую оценку. Это создает хорошее настроение в команде и обеспечивает успешное выступление всех остальных. В списке гимнастов располагают так, чтобы после первого каждый последующий был лучше предыдущего. Определение очередности выступления гимнаста в каждом виде зависит от многих других факторов: от умения выступать, правильно реагировать на неудачи свои и своих товарищей и т. п.

Тактические приемы:

1. Выбор варианта продолжения произвольной комбинации. В состязаниях гимнаст имеет только одну попытку, поэтому он должен всегда уметь продолжать и заканчивать начатую комбинацию. Для этого ему следует иметь резервные варианты ее продолжения в тех частях, где возможны неудачи.

В ходе выполнения упражнения на оценку гимнасту иногда приходится молниеносно определить вариант продолжения произвольной комбинации, несмотря на то, что перед самым подходом был намечен несколько иной вариант. К этому следует подготавливать занимающихся на тренировках. Необходимо добиваться надежного выполнения подготовленных для соревнований комбинаций, но в то же время уметь всегда внести в них коррекции.

2. Показ своих возможностей при опробовании снарядов накануне соревнований и в ходе участия в них (во время разминки). Ряд сильнейших гимнастов прибегают к приему, который позволяет морально воздействовать на своих противников и даже на судей во время опробования снарядов, а также в день соревнований во время разминки: они выполняют те упражнения, которые у них особенно хорошо получаются. Этим самым они заранее завоевывают симпатию судей, обычно наблюдающих за опробованием и разминкой. Однако такая тактика чревата и неприятными последствиями, особенно тогда, когда гимнаст не может выполнить упражнение на оценку с тем же блеском, что и прежде. В этом случае, как показала практика, судьи довольно строго наказывают гимнаста.

Другие гимнасты прибегают к прямо противоположному приему. Они при опробовании снарядов стараются оставаться незаметными, не показывать своих эффектных

элементов, а прибегают к ним для того, чтобы блеснуть в зачетных попытках и получить высокую оценку.

3. Построение произвольной комбинации с учетом сил противника. В ряде случаев гимнаст ставит перед собой конкретную задачу: выиграть соревнование у конкретного гимнаста из другой или из своей команды. В этом случае спортсмен обычно стремится составить свою произвольную комбинацию на каждом снаряде так, чтобы она выглядела выигрышнее, нежели комбинация соперника.

Здесь перечислены лишь наиболее характерные тактические приемы. Естественно, что тактические правила и приемы довольно разнообразны и могут быть использованы при решении самых различных задач.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка спортсменов проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности деятельности спортсмена в напряженных соревновательных ситуациях.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций.

В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей спортсмена и задач данного занятия.

Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Одним из важных компонентов психологической готовности спортсменов различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль.

Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков

самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера спортсмена, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

Тренер обязан следить за соблюдением спортивного режима, посещением тренировок и систематичностью участия в соревнованиях своих спортсменов. Спортсмены обязаны выполнять указания тренера, хорошо вести себя на тренировках, в школе и дома.

Необходимо развивать у спортсмена умения преодолевать утомление и нежелание работать. Необходимо поощрять спортсмена за трудолюбие и спортивные достижения. Поощрение может быть в виде похвалы, одобрения, благодарности тренера, или всего коллектива. Любое поощрение должно быть справедливо и адекватно заслугам, чтобы не вызвать у других чувства зависти или несправедливости. Однако все нарушения дисциплины и спортивного режима должны разбираться и не оставаться безнаказанными, так как безнаказанность стимулирует повторение неблагоприятных поступков и может привести к более серьезным нарушениям. Наказания могут быть выражены в виде замечаний, устных выговоров, разбора поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий или соревнований. Поощрения и наказания должны быть всегда четко мотивированы и основываться на комплексе положительных и отрицательных поступках спортсмена.

Иногда снижение активности и работоспособности спортсмена основано на объективных показателях здоровья или эмоционального состояния. В таких случаях лучше применить дружеское участие и поддержку, чем наказание, совместно выяснить причины и найти пути выхода из кризисного положения.

Каждый спортсмен должен понимать, что и он, и тренер делают одно дело и стремиться к одному результату. Только понимание того, что тренер – твой первый друг, товарищ может привести к победе. Тренер обязан помнить, что спортивный коллектив является важнейшим фактором нравственного формирования личности.

Большое внимание следует уделять взаимоотношениям спортсменов в коллективе. При этом необходимо воспитывать такие качества, как коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность, уважение к старшим, патриотизм и интернационализм. Для решения задач сплочения коллектива целесообразно проводить коллективные походы в театр и кино, отмечать дни рождения непосредственно на тренировках, совместно участвовать в общественно полезном труде (например: уборка зала), проводить вечера отдыха и тому подобное. Воспитание морально-нравственных качеств у спортсменов связано с обучением инструкторским навыкам. Необходимо привлекать спортсменов высших разрядов для проведения занятий или частей занятий в качестве помощника тренера. Для работы со спортсменами высокого класса желательно привлекать профессиональных психологов. Психолог должен определить тип нервной деятельности, темперамент каждого спортсмена, его общительность, эмоциональность, лидерство, мотивационные особенности, уровень беспокойства – тревожности и т.п. разработать комплекс методов и приемов снятия нервного напряжения во время интенсивных тренировок и соревнований, дать рекомендации тренеру по форме общения со спортсменом, способствовать решению конфликтных ситуаций.

Широко известен целый ряд приемов и методов регулирования состояния спортсменов во время тренировок и соревнований. Наиболее оперативный и эффективный – целенаправленное изменение направления мыслей или «отвлечения» или «переключения».

Борьба с тревогой перед соревнованиями отнимает значительно больше энергии чем само выступление. Доказано, что отвлечение от навязчивых мыслей способствует более эффективному выполнению действия. Поэтому перед стартом или другим ответственным мероприятием необходимо отвлечься и заняться другим делом, которое целиком поглотит внимание спортсмена.

Другой прием – изменение целевой установки, то есть внимание спортсмена направляется не на конечный результат, а на процесс выполнения двигательного действия. Состоянием спортсмена тренер может управлять с помощью специальной разминки. Если спортсмен угнетен, то разминка должна быть интенсивной, а если сильно возбужден, то возбуждение следует снимать упражнениями на растягивание и расслабление. В случае не благоприятного психического состояния спортсменов в качестве дополнительного приема регуляции стресса используется массаж и самомассаж. При высоком уровне возбуждения рекомендуется успокаивающий массаж, а при угнетенном (слишком спокойном состоянии) – возбуждающий.

Особое место в приведении спортсменов в оптимальное состояние занимает внушение тренера. Тренер должен уметь сдерживать внешнее проявление своих переживаний. Внушение которое делает тренер спортсмену перед выходом на старт должно, быть уверенным, благожелательным и снимать излишнее напряжение.

Психологическая подготовка может проходить как в условиях тренировочного занятия, так и в отдельно выделенное время. Рекомендуется проводить обучение некоторым приемам психорегулирующей тренировки, например, умению произвольно расслаблять мышцы с целью быстрого восстановления или умению входить в оптимальное боевое состояние.

Необходимо помнить, что психологическая подготовка должна быть индивидуализирована.

3.7. Планы применения восстановительных средств

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы:

- система соревнований;
- система тренировок;
- система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

В нашей стране разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
			
			

3.7.1. Рекомендации в применении средств восстановления

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

1. Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время их проведения или же перед началом соревнований.

2. Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния спортсменов следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств. При этом принцип комплексности применения восстановительных средств должен всегда осуществляться во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также на уровне тренировочного дня.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

3.7.2. Рекомендации в применении педагогических средств восстановления

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают следующие:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа спортивной подготовки (2 ступень), условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.;

- оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающая рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие;

- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;

- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований;

- оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: (втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный) с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

- рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов;

- обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов;

- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных

нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;

- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;

- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка). Постепенный выход из значительных нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС – 105-120 уд./ мин.) и комплекс специальных упражнений;

- обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

3.7.3. Планы применения гигиенических средств восстановления

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные.

Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры – теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа (общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж); различные методики приема банных процедур (баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами).

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

3.7.4. Планы применения медико-биологических средств восстановления

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, общетонизирующего и избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу обще тонизирующих средств составляют: 1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж; 2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны; 3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

3.7.5. Планы применения психологических средств восстановления

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психо-эмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии.

При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психо-мышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности разворачивания процессов утомления и восстановления у спортсменов; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов, и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную

подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в СПб ГБУ СШОР «Комета».

Примерный план антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	«Веселые старты»	«Честная Игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1)
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	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»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА*		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	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»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4).
	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
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА **		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net

	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	
	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
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6).

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.

Определения терминов

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 исследований, 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 Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторские навыки работы начинают прививать на тренировочном этапе спортивной подготовки (2 ступень).

Необходимо развивать у занимающихся способность наблюдать за выполнением различных упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить ошибки и их исправлять.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, правильно их показывать и проводить разминку.

Спортсмены должны знать состав судейской коллегии, обязанности судей, работу секретариата, а также правила выставление оценок.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
			
			

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «спортивная гимнастика»

Результаты спортивной подготовки (2 ступень) в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки (2 ступень).

Оценка результатов физической подготовки проверяется с помощью контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

На этапе начальной подготовки исключительно важное значение имеет сохранение контингента занимающихся (более 50%), а так же обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. А так же выполнение разрядов.

Таблица 11

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «спортивная гимнастика» (Приложение № 4 к настоящим БТСП)

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень), выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку (2 ступень), на следующий этап спортивной подготовки (2 ступень)

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки (Приложение № 5 к настоящим БТПП)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
	девочки

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки	
Скорость	Челночный бег 2 x 10 м (не более 10,8 сек.)
	Бег 20 м (не более 5,4 сек.)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 100 см.)
Сила	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 2 раз)
	И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения «угол» (не менее 3 раз)
	Фиксация положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 3 сек.)
Гибкость	И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения (не менее 3 сек.)
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (не менее 3 сек.)
Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (исполнение технических элементов)

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)
(Приложение № 6 к настоящим БТПП)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)
	девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки	
Скорость	Бег 20 м (не более 5,0 сек.)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 110 см.)
	Лазанье по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)
Сила	И.П. – вис на гимнастической жерди. Сгибая руки, подъем переворотом в упор (не менее 2 раз)
	И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой подъем в стойку на руках (не менее 3 сек.)
	Фиксация положения «угол» в упоре на гимнастических стойках (не менее 5 сек.)
	И.П. – вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол» (не менее 8 раз)
	Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди (не менее 5сек.)

Выносливость	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения (не менее 20 сек.)
Гибкость	И.П. – стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения (не менее 3 сек.)
	Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее 5 сек.)
Иные спортивные нормативы	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа (исполнение технических элементов)

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего тренировочного периода в спортивной школе введена система нормативов. Состав нормативов изменяется в зависимости от тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и характеризует уровень физической подготовки.

Для групп начальной подготовки и тренировочных групп выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Так же для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используется врачебно-педагогический контроль. Его основная цель - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль) - два раза в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень), методические указания по организации тестирования, методам организации медико-биологического обследования

Таблица 24

КОМПЛЕКС ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА

Баллы	Мост из положения лежа (из 5.0)	Наклон ноги вместе (из 5.0)	Ходьба по бревну (из 5.0)	Вис на согнутых руках (на время)	Бег (на время)	Напрыгивание на мат 5 раз (на время) для 6 лет	Напрыгивание на мат 15 раз (на время) для 7 лет	Угол в висе (на время)
10.0				30 с	5.30	5 с	15 с	30 с
9.5				25 с		6-7 с	16-17 с	25 с
9.0				20 с	6.00	8 с	18 с	20 с
8.5				15 с		9-10 с	19-20 с	15 с
8.0				13 с	6.30	11с	21 с	13 с
7.5				11 с		12-13 с	22-23 с	11 с
7.0				10 с	7.00	14 с	24 с	10 с
6.5						15-16 с	25-26 с	
6.0				8 с	7.30	17 с	27 с	8 с
5.5						18-19 с	28-29 с	
5.0	Качество исполнения: руки и ноги	Качество исполнения: живот и грудь плотно прижаты к полу	Качество исполнения ходьбы без наклонов в стороны		8.00	20 с	30 с	
4.5				6 с		21-22 с	31-32 с	6 с
4.0					8.30	23 с	33 с	
3.5								
3.0				4 с	9.00	26 с	36 с	4 с
2.5								
2.0						29 с	39 с	
1.5				2 с				2 с
1.0				1 с		32 с	42 с	1 с
0.5								
Переводной бал – от 40 и выше. Квалификационный норматив – б/р или выполнить 3 юношеский разряд.								

КОМПЛЕКС ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА

Баллы	Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание ног из виса на перекладине (кол-во раз)	Бег 20 м (с)	Напрыгивание на мат высотой 20 см за 30 с (кол-во раз)	Угол в висе, держать (с)	Мост из 5.0	Наклон ноги вместе из 5.0
10.0	11	150	15	4.00	40	45		
9.5	10	140	14-13		35	40		
9.0	9	130	12-11	4.30	30	35		
8.5	8	120	10		27	30		
8.0	7	110	9	5.00	23	25		
7.5	6	100	8		20	20		
7.0	5	95	7	5.30	19	18		
6.5	4	90	6		18	16		
6.0	3	85	5	6.00	17	14		
5.5	2	80	4		16	12		
5.0	1	75	3	6.30	15	10	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены	Качество исполнения: живот и грудь плотно прижаты к полу
4.5	-	70	2		14	9		
4.0	-	65	1	7.00	-	8		
3.5	-	60	-	-	-	7		
3.0	-	55	-	-	-	6		
2.5	-	50	-	-	-	5		
2.0	-	-	-	-	-	4		
1.5	-	-	-	-	-	3		
1.0	-	-	-	-	-	2		
0.5	-	-	-	-	-	1		
Переводной бал - от 49 и выше. Квалификационный норматив: б/р или выполнить 3 юношеский разряд.								

КОМПЛЕКС ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ ПЕРВОГО ГОДА

Баллы	Подъем переворотом в упор силой (кол-во раз)	Челночный бег 12 м за 1 мин (линии)	Поднимание ног из виса на гимн.стен. (кол-во раз)	Угол в упоре (на время)	Стойкана руках у опоры из 10.00	Шпагат на правую ногу	Шпагат на левую ногу	Попереч ный шпагат
10.0	20	17	35	60 сек	Полное касание стены	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	18	16	30	50 сек				
9.0	15	15	25	40 сек				
8.5	13		20	35 сек				
8.0	10	14	15	30 сек				
7.5				25 сек	Неполное касание стены	Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
7.0		13	10	20 сек				
6.5			9	17 сек				
6.0	5	12	8	15 сек				
5.5			7	14 сек				
5.0	4		6	13 сек	Изгиб тела до 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.5		11	5	12 сек				
4.0				11 сек				
3.5			4	10 сек				
3.0	3	10						
2.5	2		3		Изгиб тела 10- 15 см	10-15 см	10-15 см	10-15 см
2.0	1			5 сек				
1.5			2					
1.0				3 сек				
0.5			1					
Переводной бал - от 56 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 2 юношеский разряд.								

КОМПЛЕКС ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ ВТОРОГО ГОДА

Баллы	Подъем разгибом (кол-во раз)	Поднимание ног из виса нагимн.стен. (кол-во раз)	Челночный бег 12 м. за 1 мин. (линии)	Стойка силой «спичаг» (кол-во раз)	Угол в упоре на бревне (на время)	Стойка на руках у опоры из 10.00	Шпагат на правую ногу	Шпагат на левую ногу	Попереч ный шпагат
10.0	9-10	35	17	9-10	60 с	Полное касание стен	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	8-9	30	16	8-9	50 с				
9.0	7	25	15	7	40 с				
8.5	6	20		6	35 с				
8.0	5	15	14	5	30 с				
7.5					25 с	Неполное касание стен	Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
7.0	4	10	13	4	20 с				
6.5		9			17 с				
6.0		8	12		15 с				
5.5	3	7		3	14 с				
5.0		6			13 с	Изгиб тела до 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.5		5	11		12 с				
4.0	2			2	11 с				
3.5		4			10 с				
3.0			10			Изгиб тела 10-15 см	10-15 см	10-15 см	10-15 см
2.5		3							
2.0	1			1	5 с				
1.5		2							
1.0					3 с				
0.5		1							
Переводной бал - от 63 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 1 юношеский разряд.									

КОМПЛЕКС ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА

Баллы	Подъем разгибом (кол-во раз)	Поднимание ног из виса на гимн.стен. (кол-во раз)	Челночный бег 12 м за 1 мин. (линии)	Спичаг (кол-во)	Стойка на руках (на время)	Отмах в стойку (кол-во)	Сальто назад (кол-во)	Шпагат правая нога с 20 см	Шпагат левая нога с 20 см	Поперечн ый шпагат с 20 см
10.0	20	35	17	9-10	15	9-10	9-10	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	18	30	16	8-9	14	8-9	8-9			
9.0	15	25	15	7	13	7	7			
8.5	13	20		6	12	6	6			
8.0	10	15	14	5	11	5	5			
7.5					10			Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
7.0		10	13	4	9	4	4			
6.5		9			8					
6.0	5	8	12		7					
5.5		7		3		3	3			
5.0	4	6			6			До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.5		5	11							
4.0				2	5	2	2			
3.5		4								
3.0	3		10		4					
2.5	2	3						10-15 см	10-15 см	10-15 см
2.0	1			1	3	1	1			
1.5		2								
1.0					2					
0.5		1			1					
Переводной бал – от 70 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 3 спортивный разряд.										

КОМПЛЕКС ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА

Баллы	П/разгибом + отмах в стойку (кол-во раз)	Поднимание ног из угла на Г/стенке-20р. (кол-во раз)	Челночный бег 12 м за 1м30с (линии)	Спичаг на бревне (кол-во)	Стойка на руках (на время)	Отмах в стойку (кол-во)	Горизонт между мостами (на время)	Сальто назад (кол-во)	Шпагат правая нога на мостах	Шпагат левая нога на мостах	Попереч ный шпагат на мостах
10.0	9-10	30 с	25	9-10	30 с	14-15	40 с	14-15	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	8-9	35 с	24	8-9	28 с	13-14	35 с	13-14			
9.0	7	40 с	23	7	25 с	12-13	30 с	12-13			
8.5	6	45 с		6	23 с	11-12		11-12			
8.0	5	50 с	22	5	20 с	10	25 с	10			
7.5					18 с	9		9	Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
7.0	4	60 с	21	4	15 с	8	20 с	8			
6.5						7		7			
6.0			20		13 с	6		6			
5.5	3	70 с		3		5	15 с	5			
5.0					10 с				До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.5			19			4		4			
4.0	2			2	8 с		10 с				
3.5		80 с				3		3			
3.0			18						10-15 см	10-15 см	10-15 см
2.5					5 с						
2.0	1			1		2	5 с	2			
1.5			17								
1.0		90 с			3 с	1	3 с	1			
0.5											
Переводной бал - от 77 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 2 спортивный разряд.											

КОМПЛЕКС ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ ПЯТОГО ГОДА

Баллы	П/разгибом + отмах в стойку (кол-во раз)	Поднимание ног из угла на Г/стенке-20р. (кол-во раз)	Челночный бег 12 м за 1м30с (линии)	Спичаг на бревне (кол-во)	Стойка на руках (на время)	Отмах в стойку (кол-во)	Горизонт между мостами (на время)	Сальто назад (кол-во)	Шпагат правая нога на мостах	Шпагат левая нога на мостах	Поперечн ый шпагат на мостах
10.0	9-10	30 с	25	9-10	30 с	14-15	40 с	14-15	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	8-9	35 с	24	8-9	28 с	13-14	35 с	13-14			
9.0	7	40 с	23	7	25 с	12-13	30 с	12-13			
8.5	6	45 с		6	23 с	11-12		11-12			
8.0	5	50 с	22	5	20 с	10	25 с	10			
7.5					18 с	9		9	Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
7.0	4	60 с	21	4	15 с	8	20 с	8			
6.5						7		7			
6.0			20		13 с	6		6			
5.5	3	70 с		3		5	15 с	5			
5.0					10 с				До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.5			19			4		4			
4.0	2			2	8 с		10 с				
3.5		80 с				3		3			
3.0			18								
2.5					5 с				10-15 см	10-15 см	10-15 см
2.0	1			1		2	5 с	2			
1.5			17								
1.0		90 с			3 с	1	3 с	1			
0.5											
Переводной бал - от 77 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 2 спортивный разряд.											

4.4.1. Организационные требования к проведению испытаний по общей и специальной физической подготовки

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, 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;
- 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 оцениваются.

4.4.2. Методические указания по организации тестирования

1. Челночный бег. 3x10 м. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «Марш!» испытуемый стартует от белой разметки на гимнастическом ковре и пробегает дистанцию, в конце которой аналогичная разметка белой линией; бегун дотрагивается до белой линии и возвращается на место, затем опять дотрагивается до белой линии и финиширует. На старте секундомер включается в момент движения спортсмена и выключается, когда спортсмен по окончании второй части пересекает финишную линию.

2. Бег на 20 м с высокого старта. Секундомер включается по команде «Марш!», выключается при первом пересечении линии ног.

3. Прыжок в длину с места. Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии расчерчивается разметка. Результат прыжка определяется по положению пяток. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

4. Лазание по канату без помощи ног (3 м, 4 м, 5 м). Выполняется из положения сидя на гимнастическом бревне. Поднятая рука участника держит канат в месте отметки. Движение начинается по команде «Марш!», секундомер включается, как только ноги оторвутся от мата, и выключается, в момент касания рукой верхней метки.

5. Подтягивание в висе на перекладине. Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренном суставе, 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 должно проходить мягко, без ударного касания ногами стенки. Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, судья может удерживать руку на нужной высоте.

7. Удержание положения «угол» на гимнастической стенке. Чтобы обозначить допустимый нижний предел опускания ног в положении угла, судья держит руку под ногами испытуемого.

8. Отжимание в упоре лежа на полу. Руки расположены на ширине плеч. Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае сгибания в тазобедренном суставе или прогибания в пояснице более 15 градусов от прямого положения тела и одновременного отжимания руками счет прекращается.

9. Из положения «угол» на гимнастической стенке, поднимание ног в положение «высокий угол». Окончанием подъема считается момент касания носками ног рейки над головой. Полное возвращение в стартовое положение обязательно. Движение возобновляется только после касания ногами руки судьи. Обозначающего положение прямого угла.

10. Стойка на руках. Выполняется на помосте для вольных упражнений. Выход в стойку произвольный. Допускается не более двух переступаний руками. Разрешается вторая попытка.

11. Высокий угол в упоре на брусьях. Прямые ноги расположены вплотную к туловищу. Допускается отклонение ног от вертикали не более чем на 10 градусов.

12. Переворот в упор силой. Выполняется прямыми ногами, без рывков и пауз. Засчитывается выполнение только на прямые руки. Опускание в вис выполняется «сползанием» через согнутые руки, сдержано. Для предупреждения размахивания и фиксации необходима помощь ассистента.

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Информационное обеспечение Программы включает:

список литературных источников,
перечень аудиовизуальных средств,
перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку (2 степень).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов – М.:ФИС, 2004 г.
2. Андрианов С.Н. Основные (базовые) тесты по технической подготовке на брусках разной высоты для участников региональных тренировочных мероприятий, кандидатов и членов молодежного состава сборной команды России по спортивной гимнастике (юниорки): методические рекомендации. Выпуск 3/Федерация спортивной гимнастики России. – М.: Советский спорт, 2015. – 70 с.: ил.
3. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розик Е.Ю., Смолевский В.М. Спортивная гимнастика. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ, -М. Советский спорт.2005-234 с.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Терра-спорт, 2002.
5. Гимнастическое многоборье. Женские виды /Под ред. Ю.К. Гавердовского.-М.:ФИС, 1987 г.
6. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В.Гимнастика: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений/- М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 448 с.
7. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике.-М.:ФИС, 1970 г.
8. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.-М.:ФИС, 1989 г.
9. Меньшиков Н.К., Журавин М.Л., Казакевич Н.В., Каминский О.А., Коломенский Ю.А., Рябчиков А.И., Сайкина Е.Г., Семенов В.К., Скрябин Н.Ю., Соболева Н.Ю., Фирилева Ж.Е. Гимнастика и методика ее преподавания: Учебник для факультетов физической культуры/Под ред. Н.К. Меньшикова. –СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 1998 – 463 с.
10. Сучилин Н.Г. Гимнастика: теория и практика: методическое приложение к журналу «Гимнастика»/авт.-сост.Н.Г. Сучилин; Федерация спортивной гимнастики России. – Вып.3 – М.: Советский спорт, 2013. – 88 с.: ил.
11. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология-М, 1998-335 с.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

2. слайды,
3. слайд-фильмы,
4. видеофильмы образовательные,
5. учебные кинофильмы,
6. учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay.HDDVD)

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

- <http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);
<http://sportgymrus.ru/> (сайт Федерации спортивной гимнастики России);
<http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга);
<http://gymnasticspb.ru/> (сайт Федерации спортивной гимнастики Санкт-Петербурга);
<http://www.kometaspb.ru/> (сайт СПб ГБУ СШОР «Комета»).

VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План СПб ГБУ СШОР «Комета» формируется на текущий год на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, муниципальных образований (п. 1.7 в ред. Приказа Минспорта России от 14.02.2013).

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

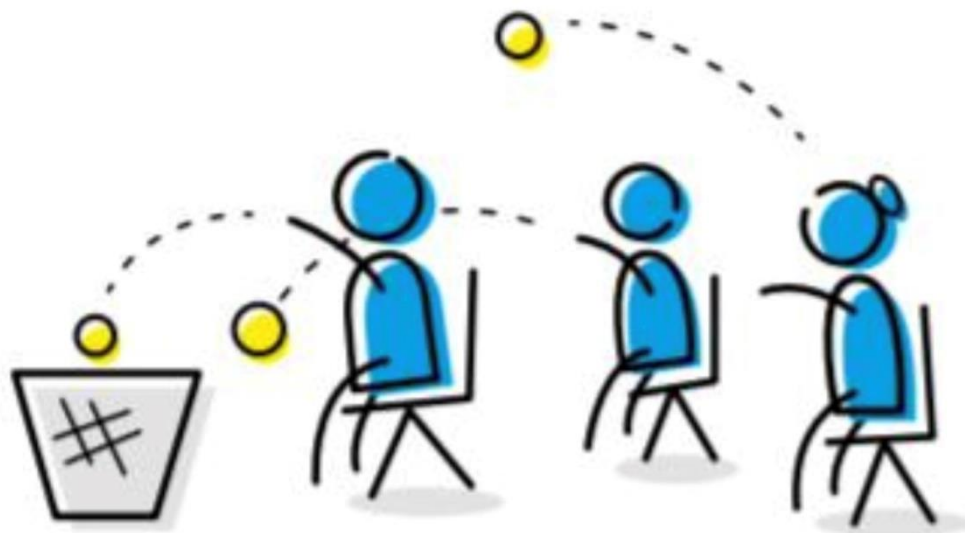
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы, для иллюстрации которых Вы можно придумать игры, связанные с видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

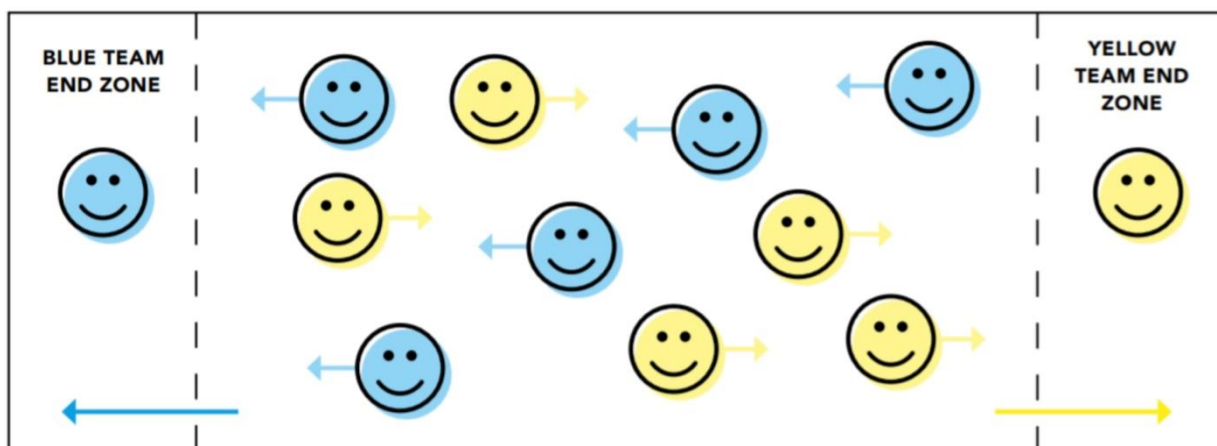
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

**можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев:
 - наносит вред здоровью спортсмена;
 - противоречит духу спорта;
 - улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций;
- запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
Запрещенный список (актуальная версия);
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

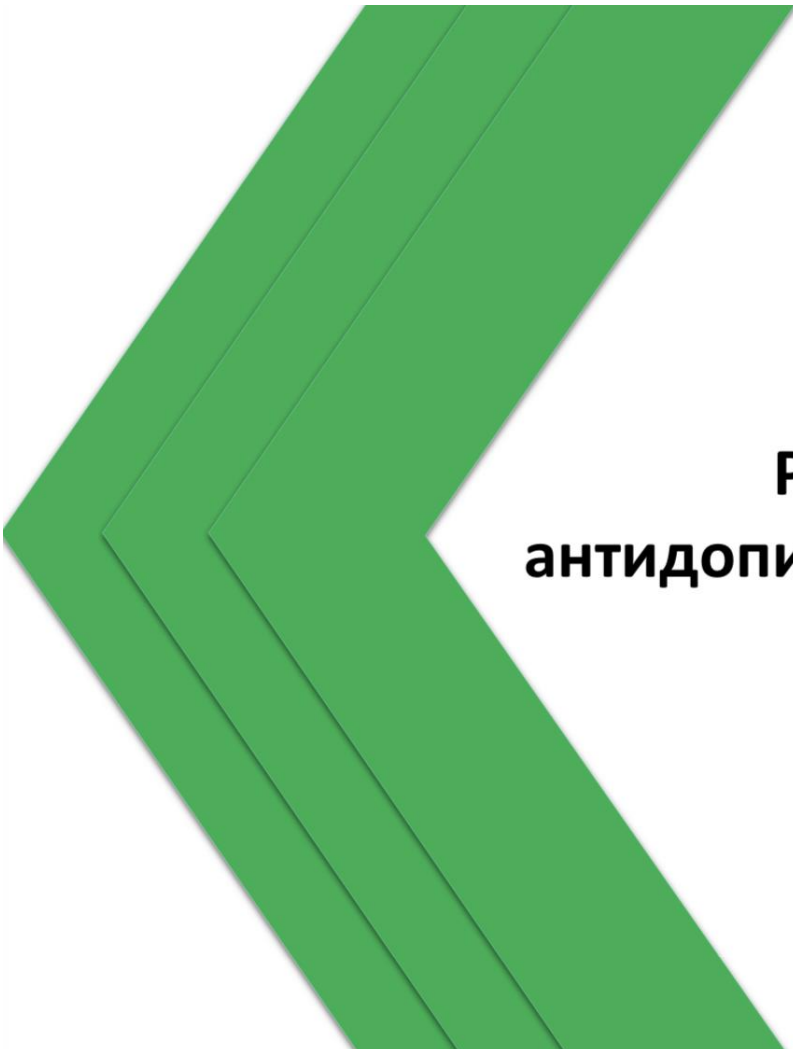
План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
 Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
 Запрещенный список (актуальная версия);
 Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

РУСАДА



Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов



Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

• родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;

Запрещенный список (актуальная версия);

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

РУСАДА 



Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов



КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ГИМНАСТИЧЕСКИХ ТЕРМИНОВ

Предлагаемый словарь содержит термины, необходимые специалисту по физической культуре, и не включает термины, используемые в спортивной гимнастике на уровне высокого мастерства. В словарь не включены также термины, которые достаточно подробно описаны в главе «Терминология гимнастики», а также очевидные, сходные с бытовыми выражениями (напр.: медленный, ноги врозь, на носках). В алфавитном порядке приводятся только основные термины, все остальные сгруппированы в тематические группы.

ОБЩИЕ ТЕРМИНЫ

Общие понятия

ЭЛЕМЕНТ — кратчайшее гимнастическое упражнение, характеризующееся законченностью и невозможностью расчленения на составляющие элементы.

СОЕДИНЕНИЕ — совокупность последовательно и слитно исполняемых элементов, при этом выполнение элемента в соединении качественно отличается от его изолированного выполнения.

КОМБИНАЦИЯ — совокупность элементов и соединений с четко выраженным начальным (вскок, запрыгивание) и конечным (как правило, соскок) элементами.

Характеристики движений

ОДНОИМЕННЫЕ — движения, совпадающие: по направлению со стороны конечности — правой вправо или левой влево; с одноименным поворотом — это движение вправо с поворотом направо или влево с поворотом налево.

РАЗНОИМЕННЫЕ — движения, противоположные: по направлению стороне конечности — правой влево или левой вправо; с разноименным поворотом — это движение влево с поворотом направо или вправо с поворотом налево.

ПООЧЕРЕДНЫЕ — движения, выполняющиеся сначала одной конечностью (рукой или ногой), затем другой.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ — движения, выполняющиеся одно за другим с отставанием второй конечности на часть (обычно половину) амплитуды.

ОДНОВРЕМЕННЫЕ — движения, выполняющиеся конечностями в одно и то же время, могут быть как симметричными, так и асимметричными. Остальные вышеописанные виды движений могут быть только асимметричными.

Предлоги

на — указывает, какой частью тела выполняется опора, например: на голове, на предплечьях, на правой (ноге), на животе;

в — указывает (если необходимо) конечное положение, например: в стойку на руках, в упор сзади;

с — ставится между элементами, выполняемыми одновременно.

СОЮЗ «и» — ставится между элементами, выполняемыми слитно в указанной последовательности.

Группы элементов

УПОРЫ ПРОСТЫЕ — выполняются опорой только руками.

УПОРЫ СМЕШАННЫЕ — выполняются: с дополнительной опорой, кроме рук (чаще ногами); с захватом только одной частью тела — руками (рукой), согнутыми ногами, носками.

ВИСЫ СМЕШАННЫЕ — выполняются с дополнительной, кроме захвата руками, опорой.

ПРЫЖКИ ПРОСТЫЕ — выполняются полетом после отталкивания ногами (ногой) без дополнительной опоры руками.

ПРЫЖКИ ОПОРНЫЕ — выполняются с дополнительной опорой (толчком) руками или рукой при полете над снарядом.

Примечание: определения упоров, висов, прыжков см. в разделе основных терминов.

КОНКРЕТНЫЕ ТЕРМИНЫ

Основные

БЕГ — передвижение шагами, в каждом из которых имеется фаза полета. В художественной гимнастике различают следующие виды бега (указаны отличия от одноименных видов шага — см. Шаг: мягкий — с безопорной фазой и более эластично; перекатный — с безопорной фазой и более эластично; пружинный — состоит из ряда подскоков с поочередными толчками ног; в фазе полета тело выпрямлено, ноги прямые, носки оттянуты; острый — выполняется менее резко, свободная нога выносится вперед быстрым коротким движением и не касается пола носком; высокий — маховое движение бедра при сгибании ноги вперед и фаза полета.

ВИС — положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата.

«Звездочка» рядом с основным термином указывает на то, что данный термин обозначает конкретный элемент не только в сочетании с дополнительным термином, но и сам по себе.

ВОЛНА — целостное движение с последовательным выведением вперед и назад звеньев тела снизу вверх; может выполняться рукой (руками).

ВСКОК — прыжок на снаряд с указанием положения, в которое он выполняется.

ВХОД — из упора (в том числе стоя) переход с поворотом кругом в упор на ручках коня.

ВЫКРУТ — переход из виса спереди в вис сзади или наоборот, выполняемый вращением в плечевых суставах.

ВЫХОД — из упора на ручках (в том числе стоя, хватом за ручки) переход с поворотом кругом в упор на теле и ручке.

ГРУППИРОВКА — положение согнувшись с захватом согнутых ног; разновидности: Г. сидя, Г. лежа, Г. в приседе, широкая Г.

ДВИЖЕНИЕ ПРУЖИННОЕ — выполняется из и. п. руки в стороны: руки сгибаются во всех звеньях с напряжением, как бы сжимая пружину; аналогично руки разгибаются; целостное пружинное движение выполняется с дополнительным сгибанием ног и туловища до приседа.

КАЧ — колебательное движение гимнаста вместе со снарядом.

КРУГ — а) движение руками (рукой) по окружности на 360°; б) движение ногами (ногой) по окружности на 360° путем перемахов над снарядом или полом.

КУВЫРОК — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

КУРБЕТ* — прыжок с рук на ноги.

МАХ — движение колебательного характера телом или конечностями в одном направлении; разновидности махового движения: размахивание — несколько махов, выполняемых попеременно в противоположных направлениях; взмах — быстрое движение ногой (ногами) в одном направлении с возвращением в и. п.; отмах — махом переход из упора в вис или более низкий упор; перемах — движение ногой или ногами над полом или снарядом.

МОСТ — максимально прогнутое положение тела с опорой ногами (ногой) и поднятыми вверх руками (рукой).

МОСТ* — выполняется опорой двумя руками и двумя ногами.

НАКЛОН — отведение туловища или головы относительно вертикального положения; разновидности: пружинящий — выполняется несколькими движениями с неполным возвращением в и. п. в промежутках между ними; касаясь — выполняется с касанием пола руками (рукой).

ОБОРОТ — круговое движение телом вокруг оси снаряда или оси, проходящей через точки хвата, с полным переворачиванием с приведенными к туловищу руками; большой О. выполняется с отведенными от туловища руками вверх или назад и максимальным удалением центра масс от точек хвата.

ОПУСКАНИЕ — спад, выполняемый медленно, силой (см. Спад).

ПЕРЕКАТ — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову; согласно определению П. в сторону с полным переворачиванием не может называться кувырком (ср. Кувырок).

ПЕРЕВОРОТ — вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову и опорой руками (рукой): а) в акробатике различают П. прыжком (толчком двумя ногами, с двумя фазами полета), темповой П. или просто П. (махом одной, толчком другой ноги, с одной фазой полета), медленный П. или «перекидка» (без фаз полета); б) на снарядах П. выполняется через стойку на руках, на плечах, на голове.

ПЕРЕЛЕТ — перемещение с одной стороны снаряда (или с одной жерди) на другую с отпусанием рук.

ПЕРЕСКОК — а) прыжок через скакалку; б) небольшой прыжок с одной ноги на другую.

ПЕРЕХОД — перемещение вправо или влево с переставлением рук на опоре и выполнением перемаха (или другого элемента).

ПОВОРОТ — движение тела вокруг своей продольной оси; П. туловища или головы выполняется без изменения положения нижележащих звеньев; полповорота — поворот на 45° в строевых упражнениях; в стойке на руках выполняется 77. плечом вперед или назад.

ПОДСКОК — небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением в указанном направлении.

ПОДЪЕМ — переход в упор из виса или более низкого упора.

ПРИСЕД — положение на согнутых ногах опорой на носках; полуприсед — положение на неполностью согнутых ногах опорой на всю стопу; упор присев — сочетание Я. с опорой или касанием пола руками.

ПРЫЖОК — свободный полет после толчка ногами или одной ногой.

РАВНОВЕСИЕ — стойка на одной ноге с отведением другой ноги и наклоном.

РОНДАТ — переворот вперед с последовательной опорой руками и поворотом кругом с приземлением на две ноги.

САЛЬТО — безопорное вращательное движение тела после отталкивания или отпусания рук.

СЕД — положение сидя без выраженной дополнительной опоры; упор сидя — смешанный упор, сочетающий положение сидя и существенную опору руками.

СКРЕЩЕНИЕ — два одновременных встречных перемаха; разновидности: прямое С. — выполняется в продолжение одноименного перемаха; обратное С. — выполняется в продолжение разноименного перемаха; в обоих случаях описывается предварительный перемах, выполняемый из упора (спереди).

СОСКОК — спрыгивание со снаряда.

СПАД — переход из упора в вис или более низкий упор.

СТОЙКА — а) положение стоя; б) вертикальное положение ногами кверху — с указанием опоры.

УПОР — положение с опорой руками, при котором плечи находятся выше или на одном уровне с точками опоры.

УПОР — вертикальное положение тела с опорой прямыми, направленными вниз руками

ХВАТ — способ держания за снаряд; перехват — изменение Х.

ШАГ — перемещение путем выставления ноги и перенесения веса на нее; на **Ш.** — означает выставление одной ноги с распределением веса на обе; в художественной гимнастике различают следующие разновидности **Ш.** (движения рук здесь не указываются): мягкий — с носка с коротким перекатом на пятку с легким сгибанием ног без колебаний в вертикальной плоскости; перекатный — с носка, при выносе другой ноги вперед опорная слегка сгибается и разгибается, пружинный — как перекатный, но с более выраженным сгибанием и разгибанием ног; острый — с выставлением на носок согнутой ноги, голень которой параллельна опорной голени; выполняется резко, отрывисто; высокий — с высоким подниманием бедра и разгибанием маховой ноги; приставной — с носка одной ногой и приставлением другой; переменный — сочетание приставного **Ш.** и обычного; скользящий-скользящим движением выставляемой ноги.

ШПАГАТ* — сед с предельно разведенными ногами; **Ш.** правой (левой) — указана нога, находящаяся впереди.

Дополнительные

Основные положения рук

ВПЕРЕД

ВВЕРХ

ВНИЗ (в и. п. не указывается)

НАЗАД (до отказа)

ВПРАВО или **ВЛЕВО**

В СТОРОНЫ

Дугообразные движения рук и направления их выведения в промежуточные положения

(ДУГАМИ) ВПЕРЕД — см. также правила сокращений

(ДУГАМИ) КВЕРХУ

(ДУГАМИ) КНИЗУ

(ДУГАМИ) НАЗАД

(ДУГАМИ) ВПРАВО или **ВЛЕВО**

(ДУГАМИ) НАРУЖУ или **ВНУТРЬ**

ДУГОЙ — а) движение рукой по окружности более чем на 90° , но менее чем на 360° , начинающееся в указанном направлении и продолжающееся до указанного далее конечного положения; б) на снаряде — движение, начинающееся спадом, с последующим подъемом из нижней точки.

ВНЕ — а) положение ноги (ног) с внешней стороны руки (рук); б) положение снаружи двуосевого снаряда.

ВНУТРИ — а) положение ноги (ног) между опорными руками; б) положение гимнаста внутри брусьев или лестницы.

ПРОДОЛЬНО — плечевая ось параллельна оси снаряда.

ПОПЕРЕК — плечевая ось перпендикулярна оси снаряда.

СТОЯ — а) положение, при котором гимнаст опирается ногами о пол или снаряд, образуя с ним угол более 45° , т.е. вертикальное или ближе к вертикальному; б) положение ног, близкое к вертикальному (в положениях: упор стоя согнувшись, упор стоя ноги врозь).

ЛЕЖА — положение, при котором гимнаст находится в горизонтальном состоянии или ближе к горизонтальному.

СИДЯ — положение, при котором гимнаст использует опору тазом или задней поверхностью бедра (бедер).

СПЕРЕДИ — лицом или передней поверхностью туловища к удерживаемому снаряду или опоре.

СЗАДИ — спиной к удерживаемому снаряду или опоре.

БОКОМ — указываемым (левым или правым) боком к снаряду или опоре.

ПРОГНУВШИСЬ — прямое туловище, слегка отведенные назад плечи, прямые ноги, приподнятая голова (не указывается, если это предусмотрено техникой исполнения).

СОГНУВШИСЬ — тело согнуто в тазобедренных суставах почти максимально.

УГЛОМ — прямые ноги образуют с туловищем прямой угол.

ВЫСОКИМ углом — прямые ноги максимально приведены к туловищу и находятся в положении, близком к вертикальному.

С ЗАХВАТОМ — прямые ноги максимально приведены к туловищу с удержанием рук ногами.

МАХОМ — выполняется за счет инерции движения гимнаста.

СИЛОЙ — выполняется медленно, за счет мышечных усилий гимнаста.

РАЗГИБОМ — выполняется за счет ускоренного разгибания в тазобедренных суставах.

ПЕРЕВОРОТОМ — выполняется с переворачиванием через голову (назад; если вперед, то это оговаривается).

ОДНОЙ, ПРАВОЙ, ЛЕВОЙ (устар. «верхом») — а) положение ноги врозь, одна (указываемая) нога впереди; б) подъем в положение ноги врозь одной.

НА ОДНОЙ, НА ПРАВОЙ, НА ЛЕВОЙ (устар. «завесой»): а) с опорой согнутой (указываемой) ногой; б) подъем, выполняемый опорой на указываемую согнутую ногу (в положение ноги врозь одной).

ДВУМЯ (устар. «вперед») — характеристика подъема, выполняемого на перекладине перемахом обеими ногами и разгибом в упор сзади.

ВРОЗЬ (стойка ноги врозь) — ноги в стойке расставлены на шаг (разг. «ноги на ширине плеч»).

УЗКАЯ (стойка ноги врозь) — ноги расставлены в стойке вдвое меньше, чем в стойке ноги врозь.

ШИРОКАЯ (стойка ноги врозь) — ноги в стойке широко разведены в стороны.