



**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»
(мальчики, юноши, juniors) (2 ступень)**

Программа разработана на основании: базовых требований спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика», 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.	Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы.....	4
1.2.	Характеристика вида спорта «спортивная гимнастика», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.....	5
II.	НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	8
2.1.	Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое).....	8
2.2.	Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень), возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки (2 ступень), количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика»....	9
2.3.	Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки.....	9
2.3.1.	Объём индивидуальной спортивной подготовки (2 ступень).....	10
2.4.	Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного).....	11
2.5.	Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика»...	15
2.6.	Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика».....	15
2.7.	Перечень тренировочных мероприятий.....	16
2.8.	Годовой план спортивной подготовки 2 ступень.....	16
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики.....	16
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	19
2.10.1.	Рекомендации в применении средств восстановления.....	19
2.10.2.	Рекомендации в применении педагогических средств восстановления.....	20
2.10.3.	Планы применения гигиенических средств восстановления.....	21
2.10.4.	Планы применения медико-биологических средств восстановления.....	21
2.10.5.	Планы применения психологических средств восстановления.....	21
2.11.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	22
III.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	28
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность.....	28
3.1.1.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	29
3.1.2.	Предупреждение травматизма на занятиях по спортивной гимнастике.....	30
3.1.3.	Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика.....	32
3.1.4.	Требования к местам проведения занятий.....	33
3.1.5.	Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.....	35
3.1.6.	Обучение приемам страховки и помощи.....	37
3.2.	Программный материал для проведения тренировочных занятий на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень).....	38
3.2.1.	Техническая подготовка.....	38
3.2.2.	Этап начальной подготовки.....	39
3.2.3.	Тренировочный этап (этап спортивной специализации).....	52
3.2.4.	Теоретическая подготовка.....	91

3.2.5.	Общая физическая подготовка.....	92
3.2.6.	Специальная физическая подготовка.....	96
3.2.7.	Комплексные упражнения специальной физической подготовки (НП, ТЭ(СС))...	100
3.2.8.	Тактическая подготовка.....	106
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	107
3.4.	Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.....	110
IV.	СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ.....	113
4.1.	Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика».....	113
4.2.	Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки (2 ступень) в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки (2 ступень) на каждом из этапов спортивной подготовки.....	115
4.2.1.	Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.....	115
4.3.	Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения.....	116
4.3.1.	Сроки проведения контроля результативности тренировочного процесса	117
4.4.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), и рекомендации по организации их проведения.....	117
4.4.1.	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.....	120
4.4.2.	Организационные требования к проведению испытаний по общей и специальной физической подготовке.....	127
4.4.3.	Методические указания по организации тестирования.....	127
V.	ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	129
VI.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	132
	Приложение.....	133

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (мальчики, юноши, juniors) (2 ступень)

Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (2 ступень) (далее – Программа) разработана в соответствии с базовыми требованиями к программе спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика» (на основании распоряжения Комитета по физической культуре и спорту от 06 сентября № 691-р) (далее – БТСП), 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 – гимнастов, 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 гимнастов в период прохождения спортивной подготовки (2 ступень) 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.

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 внутрине тренировочными факторами.

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

1.1. Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы

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 (с 1 января по 31 декабря). Объем тренерской работы определяется часами (60 мин).

Срок реализации Программы: в СПб ГБУ СШОР «Комета» реализуются следующие этапы:

- начальной подготовки;
- тренировочный (этап спортивной специализации);

Программа содержит комплекс основных параметров подготовки гимнастов в процессе многолетней тренировки и рассчитана на 7 лет спортивной подготовки на следующих этапах:

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 гимнастов, 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. Характеристика вида спорта «спортивная гимнастика», 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).

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 перекладине – штанге из полированной стали диаметром 27–28 мм и длиной 2,5 м, укрепленной на двух стойках при помощи растяжек на высоте 2,55 м. По правилам, выполняя вращения (в разных направлениях) вокруг перекладины, спортсмен не имеет права касаться ее телом. В ходе выступления он должен продемонстрировать различные типы хватов и умение чисто и четко переходить от одного их вида к другому.

Упражнения на брусках. Параллельные (мужские) брусья. Снаряд представляет собой две деревянных жерди овальной (в сечении) формы, укрепленные на металлической станине: у мужчин – на высоте 1,75 м. (Высота всех гимнастических снарядов отсчитывается от поверхности расположенных возле них страховочных матов). Мужские упражнения на брусьях сочетают в себе динамичные (вращения, маховые движения и пр.) и статичные (горизонтальные упоры, стойки на руках) элементы. Гимнаст должен использовать всю длину снаряда, «работать» над и под брусьями.

Упражнения на кольцах - подвижном снаряде в виде двух деревянных колец, закрепленных на специальных тросах на высоте 2,55 м. Упражнения на кольцах (подъемы, обороты и выкруты) демонстрируют не только гибкость, но и физическую силу спортсмена. Статические элементы этих упражнений не менее сложны для исполнения,

чем динамические. По правилам, соскок с колец по окончании выступления должен представлять собой акробатический элемент. Как и при выполнении упражнений на перекладине, занимая исходное положение на кольцах, спортсмен может воспользоваться помощью тренера или ассистента.

Упражнения на коне, специальном снаряде с ручками, позволяющими выполнять маховые движения ногами. (Тот же снаряд, но только без ручек используется в опорном прыжке.) Конь фиксируется на высоте 1,05 м. Упражнения представляют собой комбинацию маховых и вращательных движений, а также стоек на руках, при выполнении которых должны быть задействованы все части снаряда.

Опорный прыжок. Выполняется с разбега с использованием дополнительной опоры (отсюда и название упражнения). Длина снаряда – 1,6 м, ширина – 0,35 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. Еще одно существенное различие связано с формулой соревнований: мужчинам дается одна попытка. Оценивается высота и дальность прыжка, его сложность (число оборотов вокруг продольной и поперечной оси и пр.), чистота исполнения и четкость приземления.

Вольные упражнения. Выполняются на специальном гимнастическом ковре 12 x 12 м. 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. Время выступления на ковре ограничено: 1 мин 10 сек у мужчин.

Очередность выполнения программы обычно такова: вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, опорный прыжок, брусья, перекладина (у мужчин).

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	конь	0160041611А
99	Спортивная гимнастика	0160001611Я	кольца	0160051611А
99	Спортивная гимнастика	0160001611Я	параллельные брусья	0160071611А
99	Спортивная гимнастика	0160001611Я	перекладина	0160081611А

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

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.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки (2 ступень), возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки (2 ступень), 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), возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки (2 ступень), 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 спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	5

2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в боксе от юного возраста до взрослых спортсменов является преобладание предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки представлены в таблице 3 в соответствии с настоящим базовыми требованиями:

Таблица 3

Требования к объему тренировочного процесса
(Приложение № 2 к настоящему БТСП)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общее количество часов в неделю	6	8	10	14
Общее количество часов в год	312	416	520	728

2.3.1. Объём индивидуальной спортивной подготовки (2 ступень)

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

В группах начальной подготовки и тренировочных группах индивидуальная спортивная подготовка включает комплексы упражнений для развития силы, гибкости, координации, которые спортсмены выполняют в домашних условиях, под контролем родителей.

Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели и отражается в индивидуальном плане спортивной подготовки каждого спортсмена и определяется в соответствии с условиями и задачами, поставленными на текущий год, возрастом и стажем занятий спортсмена, уровнем его спортивной квалификации, состоянием здоровья.

Активный отдых спортсмена для восстановления после прошедшего соревновательного сезона должен составлять не менее 4-х недель.

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

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 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.

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.

В подготовке спортсменов отдых используется в двух разновидностях: собственно отдых - **пассивный отдых и активный отдых**.

- Пассивный отдых - это относительный покой, который сменяет двигательную активность.

- Активный отдых - это отдых, организуемый посредством переключения на деятельность, отличающуюся от той, которая вызывала утомление, и способствующую восстановлению работоспособности.

Активный отдых включает в себя рациональную смену спортивных упражнений и характера деятельности. Эти явления рекомендуется проводить на фоне смены эмоционального состояния, добиваясь "эмоциональной разрядки" спортсмена. Однако, следует помнить: чтобы физическая работа являлась активным отдыхом, переносимые нагрузки не должны выходить за рамки умеренных.

Применение активного отдыха имеет важное преимущество перед пассивным отдыхом. При активном отдыхе спортсмен продолжает выполнять физическую работу и не отвыкает от нее. Вместе с этим изменившийся вид физической нагрузки стимулирует восстановительные процессы. Следует отметить, что переход от активного отдыха к обычному режиму тренировок также является своеобразным активным отдыхом. Следовательно, эффект ускорения восстановительных процессов проявляется дважды. Важно подчеркнуть, что применение в процессе тренировок неспецифических для спортсмена физических упражнений, направленных на совершенствование силовых, скоростных и других качеств, помимо своей основной роли играют и роль активного отдыха. Поэтому широкое применение таких упражнений, как и общеукрепляющих, не только не отнимает драгоценное время, которое необходимо для специальных тренировок, но и обеспечивает быстрее повышение спортивной работоспособности. Все это позволяет в значительной мере повысить эффективность тренировочного процесса. Важное значение для развертывания восстановительных процессов

у спортсменов в ходе тренировочного занятия имеет выполнение полноценной разминки, которая обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает необходимые условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это, в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма между отдельными сериями упражнений в ходе тренировок.

В процессе отдельного тренировочного занятия интервалы отдыха для восстановления устанавливаются в соответствии с необходимостью обеспечить определенную степень восстановления оперативной работоспособности к моменту очередного повторения упражнений.

Во время тренировки в интервалах между упражнениями активный и пассивный отдых обычно комбинируются. Если упражнение связано со значительной (но не предельной) нагрузкой, надо создать необходимые условия для возможно полного восстановления. К следующему повторению рекомендуется применять сочетание активного и пассивного отдыха. Так, например, в интервалах между подходами в упражнениях со штангой сначала выполняют упражнения для расслабления мышц, а затем используют пассивный отдых сидя. Установлено, что противоположное сочетание: пассивный и активный отдых характеризуется меньшим восстановительным эффектом.

При выполнении кратковременных упражнений и относительно небольших интервалов между ними, а также большой суммарной тренировочной нагрузке часто применяют лишь активный отдых. Так, например, между сериями силовых упражнений применяют упражнения для расслабления мышц и дыхательные упражнения, между ускорениями в беге используют ходьбу или легкий бег. В заключительной части каждой тренировки необходимо выполнять так называемую заминку. Она обеспечивает постепенный выход из значительных тренировочных нагрузок и является эффективным средством интенсификации восстановительных процессов после тренировки. Заминка включает в себя легкий бег в невысоком темпе (частота сердечных сокращений 105-120 уд./мин), который продолжается 10-15 мин. После этого выполняется комплекс специальных упражнений с учетом специфики вида спорта. Значительное место в комплексе отводится упражнениям на гибкость, растяжение и расслабление мышц. После тренировки обязательно применяются восстанавливающие гидропроцедуры и другие средства. Прежде всего принимается теплый душ, который является хорошим восстановительным средством. Он оказывает успокаивающее действие на сердечно-сосудистую и нервную системы, а также способствует расслаблению мышц и усилению кровотока в них. Продолжительность теплого душа 8-10 мин. После душа необходимо энергично растереть тело полотенцем. Через некоторое время после приема теплого душа появляется чувство бодрости, исчезает или уменьшается чувство утомления. После теплого душа можно применять пятиминутный горячий душ (температура воды 45⁰С). Он оказывает более глубокое воздействие на организм и дает значительный импульс для дальнейшего стимулирования восстановительных процессов. Эффективным средством стимуляции работоспособности после тренировки является восстановительное плавание. Оно проводится в течение 15-20 мин в бассейне или в открытых водоемах (температура воды 20-22 и выше). При более низкой температуре воды продолжительность восстановительного плавания устанавливается индивидуально, чтобы у спортсменов не возникали простудные заболевания, миозиты и т.п.

Применение различных видов пассивного и активного отдыха между тренировками в течение дня или на протяжении недельного тренировочного микроцикла обычно планируется с учетом особенностей вида спорта, этапов подготовки, условий учебной и трудовой деятельности, средств и методов тренировки, экологических условий и индивидуальных особенностей спортсменов.

После периодов напряженных тренировок или соревнований для отдыха и восстановления спортсменов обязательны специальные восстановительные циклы с широким применением активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных климатических факторов. Вместе с этим используются различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

В заключение необходимо подчеркнуть, что отдых и восстановление являются важными факторами подготовки спортсменов, значение которых в современном спорте все время возрастает в связи с повышением уровня тренировочных и соревновательных нагрузок.

2.5. Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика»

Таблица 4

Соотношение видов спортивной подготовки (2 ступень) в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика»

(Приложение № 3 к настоящему БТСП)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	27-30	17-20	10-13	4-7
Специальная физическая подготовка (%)	15-18	25-28	27-30	27-30
Техническая подготовка (%)	45-51	48-51	51-54	55-58
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	2-3
Тактическая подготовка (%)	-	-	1-2	1-2
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	2-3

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика»

Таблица 5

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика»

(Приложение № 4 к настоящему БТСП)

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Контрольные	1	1	2	3
Основные	1	1	2	2

2.7. Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 6

Перечень тренировочных мероприятий
(Приложение № 5 к настоящему БТСП)

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		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 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		-

2.8. Годовой план спортивной подготовки (2 ступень)

Годовой план спортивной подготовки (2 ступень) представлен в Приложении № 7.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. последующих этапах многолетней подготовки гимнастов. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в фехтовании терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Таблица 7

Содержание инструкторской (тренерской) практики

Содержание работы	ТЭ(СС)-3 и выше
1. Навыки строевой подготовки. Строевые приемы. Команды: «СТАНОВИСЬ!», «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «Налево-РАВНЯЙСЬ!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!» Расчет. Команды: «По порядку РАССЧИТАЙСЬ!», «На первый, второй – РАССЧИТАЙСЬ!», Повороты на месте. Команды: «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «Пол-оборота нале-ВО!».	+
2. Проведение подвижных и спортивных игр на группах нач. подготовки.	+
3. Участие в подготовке к тематическим мероприятиям (Всероссийскому дню гимнастики, Новому году, 1 сентября) (разучивание композиции групповых в/у).	+
4. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы.	+
5. Настовничество над 1-2 гимнастами новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики.	+

Таблица 8

Содержание подготовки судей по спорту

№п/п	Темы судейской практики	НП	тренировочный этап	
			до 2-х лет	свыше 2-х лет

1.	<u>Теоретическая подготовка</u>			
	Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	-	+	+
	Положение о соревнованиях. Заявки.	-	+	+
	Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.	-	+	+
	Определение победителей личного командного первенства. Участники и победители финальных соревнований отдельных видов	-	+	+
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров	-	+	+
	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей	-	+	+
	Комендант соревнований служащий персонал. Порядок проведения соревнований.	-	-	+
	Оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок.	-	+	+
	Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.	-	+	+
	Особенности судейства упражнений обязательной программы	-	+	+
	Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности упражнения	-	+	+
	Содержание классификационных программ по спортивной гимнастике	-	-	+
	Оборудование и инвентарь на соревнованиях по гимнастике	-	+	+
2.	<u>Практическая подготовка</u>			
	Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП;	-	+	+
	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП;	-	-	+
	Практика судейства соревнований учреждения;	-	-	+
	Практика судейства соревнований школьного уровня.	-	-	+

2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и 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.

2.10.1. 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.

2.10.2. 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.

2.10.3. 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.

2.10.4. 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, аэронизация, 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, аэронизация 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.

2.10.5. 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 развертывания 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.

2.11. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

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 (2 степень), 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 антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки (2 ступень). На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющей программу спортивной подготовки (2 ступень).

Таблица 9

Примерный план антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	«Веселые старты»	«Честная Игра»	тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия

Этап начальной подготовки					(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 антидопинг-	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать

		говой культуры»			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 антидопинг	Ответственный за антидопинг	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое

		овых правил», «Проверка лекарственных средств»	овое обеспечение в регионе РУСАДА		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 №15 и №16).

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 расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Таблица 10

Влияние физических качеств на результативность
(Приложение № 6 к настоящему БТСП)

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние.

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, с учителями и врачами школ.

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 гимнаста — 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 магниезией;
- 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, голеностопы, 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 (закрывать 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 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).

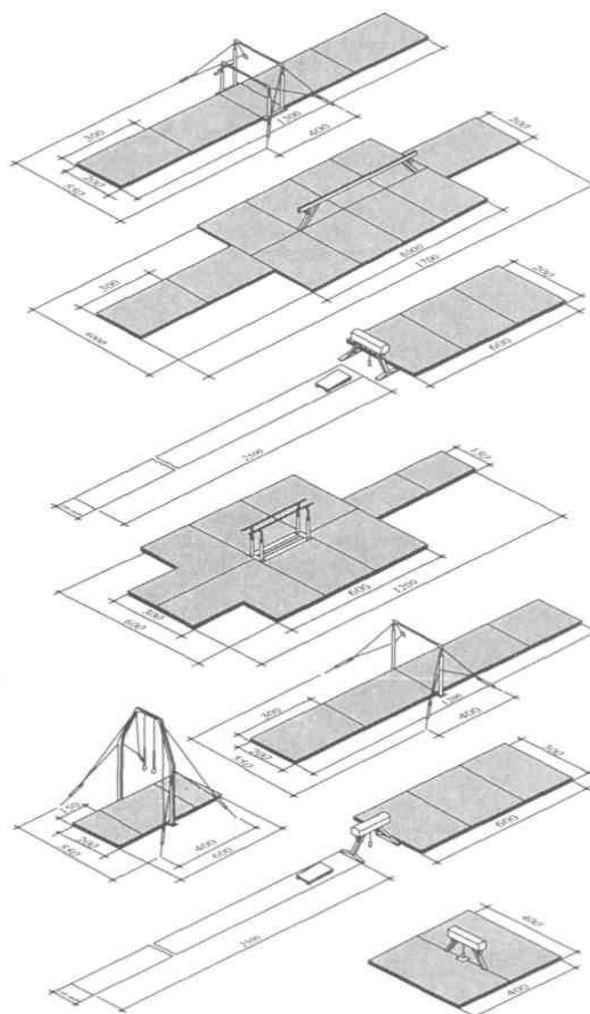
Маты кладут без промежутков и с таким расчетом, чтобы приземление приходилось на середину одного из них, при этом учитывается и возможность падения занимающихся. При выполнении относительно сложных соскоков с большой высоты маты укладывают в несколько слоев. Они должны быть целыми, ровными, без бугристостей.

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 гимнаст 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 брусках страховка осуществляется руками из-под жердей. На низких брусках 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. Программный материал для проведения тренировочных занятий на каждом этапе спортивной подготовки (2 ступень)

3.2.1. 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 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 технической подготовки, предъявляя к нему ряд требований.

Основные из них:

1. На всех этапе начальной и этапе спортивной специализации гимнаст, ориентированный 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 брусьях разной высоты;

-*связующие и энергособеспечивающие 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.

3.2.2. 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 и готовность гимнаста 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 гимнастов сознательного и активного отношения к гимнастике зависит от методического мастерства тренера. Большое значение придается индивидуальному подходу к юным гимнастам. 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 гимнастов с их родителями, врачами и школьными учителями.

Исходя из задач начальной подготовки, соотношение времени на ОФП, СФП, СДП, на 1-ом году примерно равно. Основной формой организации занятий с юными гимнастами 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 СШОР.

1. ПЕРЕКЛАДИНА (0160081611А)

Основные элементы:

- 1.1. Вис, набор маха и размахивания в висе.
- 1.2. Упоры, отмахи из упоров, стойка (низкая, средняя, высокая перекладина).
- 1.3. Висы согнувшись сзади в статике и на махах (низкая, средняя, высокая перекладина).
- 1.4. Висы сзади, выкруты и полувкручивания.
- 1.5. Хваты и перехваты.
- 1.6. Движения дугой.
- 1.7. Соскоки и перелеты с контрвращением.

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

1.1. Вис, набор маха 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. *Размахивания изгибами хватом сверху.* Активные действия руками в направлении, одноименном маху, устойчивый ритм при 3 и более повторениях сильного маха назад.

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

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

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

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

1.2.3. *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.

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

1.3.1. Из виса хват сверху перемах согнувшись в вис согнувшись сзади и активные размахивания в нем. Перемах из высокого положения (таз выше уровня плечевой оси), с прямыми ногами. Формирование навыка самостоятельных, ритмически устойчивых размахиваний в висе согнувшись сзади с активными действиями типа «полумахов» дугой вперед и назад и наращиванием амплитуды движения.

1.3.2. Из виса хват сверху перемах согнувшись в вис согнувшись сзади и подъем назад в упор сзади. Подъем назад (по заданию) в закрытое или открытое положение упора сзади (с темпом для отмаха из упора сзади).

1.4. Висы сзади, выкруты и полувкручивания.

1.4.1. Вис сзади хват сверху в статике и с размахиваниями изгибами. Длительный вис с полным расслаблением плечевого пояса, голова приподнята, кисти на ширине плеч. Размахивания изгибами сокращенной амплитуды. Систематическая тренировка с приближением к «линии» простого оттянутого виса.

1.4.2. Вис сзади хват сверху в статике и бросковые размахивания. Освоение техники броскового маха вперед, включая замах на спад. Размах движений – с отклонением от вертикали на 60° и более. Надежный хват.

1.4.3. Вис сзади хват сверху в статике и с размахиваниями изгибами в висе сзади хват снизу без вкручивания.

1.5. Хваты и перехваты.

1.5.1. Размахивания в висе одна обратным хватом (левая, правая). Свободное владение обратным хватом. Ширина хвата - не больше ширины плеч. Амплитуда махов - не ниже горизонтали.

1.6. Движения дугой.

1.6.1. Махи дугой из виса простые. Владение махами дугой с размахиваний изгибами, с подтягивания. Получение маха, до статочного для выполнения простого подъема махом назад.

1.6.2. Простые соскоки дугой из упора, из упора стоя согнувшись. Исполняется на низкой, средней, высокой перекладине с дифференцировкой движений по высоте и вращению в полете. Соскоки из упора стоя исполняются в яму с поролоном (с установкой на максимум вращения вперед).

1.7. Соскоки и перелеты с контрвращением.

1.7.1. Соскоки махом вперед с размахиваний разной амплитуды. Навык мощных контрдействий с активной работой при разгибании тела и отталкивании руками «за голову». Навык отхода без «срывных» явлений; варьирование действий и пара метров движения в зависимости от силы исходного маха и программы полета.

2. ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ (0160071611А)

Основные элементы:

2.1. Упор и размахивания в упоре.

2.2. Движения из виса согнувшись.

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

2.1. Упор и размахивания в упоре.

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

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

2.1.3. *Размахивания в упоре с прогрессирующей амплитудой.* Навык предельно широкого маха «от плеча» со смещением плечевого пояса вслед за махом ногами; полное выпрямление тела в конце каждого маха (особенно на махе вперед). Амплитуда движения – с подъемом таза выше уровня плечевой оси. Ритмичность и равноценность махов обоих направлений. Владение рессорной функцией плечевого пояса с подраствлением его мышц, в том числе при максимальных махах и нагрузках на руки и плечевой пояс.

2.2. Движения из виса согнувшись.

2.2.1. *Ординарный спад из упора в вис согнувшись.* Исполняется махом средней силы. Раннее сгибание тела при переходе в вис – ошибка.

3. КОЛЬЦА (0160051611А)

Основные элементы:

3.1. Вис и размахивания в висе.

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

3.1. Вис и размахивания в висе.

3.1.1. *Вис.* Строгая активная оттяжка с прямой линией тела, правильное положение кистей с кольцами (большими пальцами друг к другу).

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

4. КОНЬ (0160041611А)

Основные элементы:

4.1. Упоры и плоские махи.

4.2. Круги продольно и универсальный круг.

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

4.1. Упоры и плоские махи.

4.1.1. *Статические упор, упор сзади, упор ноги врозь на каждую ногу и их перемены прямыми перемахами.* Исполняется в ручках, на коне без ручек. Контроль высокой посадки, осанка закрытая.

4.1.2. *Упоры (4.1.1) в ручках, тело и ручка, теле, круглом «грибке» с переменами позиции (движением влево-вправо) «рукохождением».* В положениях «ручка-тело» владение техникой «выравнивания» положения за счет действий в плечевом поясе.

4.1.3. *Размахивание в упорах продольно (спереди, сзади, ноги врозь на каждую ногу) без перемахов.* Исполняется в ручках, на коне без ручек и др. Владение базовыми размахиваниями с маятникообразным движением всем телом, техникой отталкивания рукой, одноименной маху с освобождением кисти и передачей тяжести на разноименную руку и синхронным махом «ведущей».

4.1.4. *Размахивания с одноименными перемахами ординарные (из упора п. правой вправо в упор ноги врозь - мах влево – перемах правой вправо в упор - перемах левой влево*

и т.д.). С максимальной амплитудой: колено «ведущей» ноги в высшей точке движения - на уровне плечевого пояса.

4.2. Круги продольно и универсальный круг.

4.2.1. *Круги на круглом «грибке».* Первичный навык серийных кругов. Владение высокой посадкой, устойчивым ритмом движения, навыком корректирующего «подворота» тазом внутрь при перемахе назад, умением удерживать исходную ориентацию в упоре на снаряде без «дрейфа» вокруг «грибка».

5. ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК (0160061611Я)

Основные элементы:

5.1. Прямые прыжки.

5.2. Прыжки переворотом вперед.

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

5.1. Прямые прыжки.

5.1.1. *Козел в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись.* Исполняется с быстрого разбега, с отталкиванием от далеко отставленного мостика. Замах в пределах 30-45° над горизонталью.

5.1.2. *Козел в длину: прыжок ноги врозь.* Наскок, как в 5.1.1. Навык мощного курбета, синхронного с отталкиванием руками со сгибанием в 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; вылет над опорой с движением стоп не ниже опорной плоскости. Высоко-далекая траектория полета после толчка руками.

5.1.3. *Конь в длину: прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня.*

5.2. Прыжки переворотом вперед.

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

5.2.2. *Стол: отталкиванием с мостика, переворот вперед прогнувшись 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.

6. АКРОБАТИКА (вольные упражнения 0160031611Я)

Основные элементы:

6.1. Упоры, равновесия, стойки.

6.2. Простые прыжки и приземления.

6.3. Перекаты, кувырки, кульбиты.

6.4. Сальто назад.

6.5. Перевороты и сальто боком.

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

6.1. Упоры, равновесия, стойки.

6.1.1. *Основная стойка, стойка руки вверх, поза статического равновесия при доскоках.* Владение осанкой, стилем, активной оттяжкой тела вверх в стойке руки вверх.

6.1.2. *Упоры присев, стоя согнувшись, лежа на бедрах, лежа, лежа сзади.* Владение технически рациональной позой, осанкой, необходимым тонусом.

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

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

6.1.5. *Фронтальный («прямой») «шпагат».* Свободное опускание до упора тазом.

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

6.1.7. *Равновесие на одной ординарное («ласточка»).* Навык удержания устойчивого равновесия со стабильной (произвольной по форме) установкой рук; тело прогнутое (плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы).

6.1.8. *Равновесие на одной боковое.*

6.1.9. *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.

6.1.10. *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 стойки не менее 3 с.

6.2. Простые прыжки и приземления.

6.2.1. *Простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу).* Правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление с носков в точный доскок ноги вместе, освоение роли балансирующих действий руками.

6.2.2. *Прыжок (соскок) «в глубину» с подвесного мостика на мат.* Прыжок с высоты от 30 до 100 см. Четкое мягкое глубокое приземление с фиксацией равновесного положения в приседе.

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

6.2.4. *Простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу), 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.

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

6.2.6. *Темповой подскок («вальсет»).* Владение координацией вальсета в непрерывной серии подскоков с продвижением вперед. Навык исполнения вальсета со сгибанием маховой ноги и «прогнувшись».

6.3. Перекаты, кувырки, кульбиты.

6.3.1. *Группирование из положения лежа на спине в положение лежа на спине и разгруппировка.* Быстрое взятие положения группировка и выпрямление с возвращением в исходное положение. Контроль захвата голени руками, правильное положение головы в группировке и переменах.

6.3.2. *В положении группировки лежа на спине, активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад.* Владение навыком нарастающего «раскачивания»

(при частичном «распускании» и быстром восстановлении градуса) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад).

6.3.3. *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» (при частичном «распускании» и быстром восстановлении градуса) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад).

6.3.4. *Из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо).* Владение быстрым кувырком боком в обе стороны с четкой группировкой в перекате.

6.3.5. *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 руки («под себя») во всех случаях - грубая ошибка. Сохранение темпа на продвижение вперед при завершении кувырка в упоре присев.

6.3.6. *Из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед с серией темповых кувырков.*

6.4. Сальто назад.

6.4.1. *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»).

6.5. Перевороты и сальто боком.

6.5.1. *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.

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

7. БАТУТ

Основные элементы:

- 7.1. Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи».
- 7.2. Прыжки с вращениями по четвертям.
- 7.3. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями.
- 7.4. Типовые соединения и комбинированные прыжки.

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

7.1. Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи».

7.1.1. *Пробные перемещения по всем частям сетки, шаги, раскачивания на одной и обеих без отрыва от сетки и с минимальными прыжками.* Исполняется индивидуально, в парах, малой группой. Освоение упругих свойств снаряда отдачей, «нащупывание» особенностей резонансного отталкивания.

7.1.2. Пробные перемещения по всем частям сетки, шаги, раскачивания на одной и обеих без отрыва от сетки и с минимальными прыжками, с опорой о сетку в положениях седа, на четвереньках, упора присев, на коленях, лежа на спине выпрямившись и согнувшись, на животе. Ознакомление и постепенное освоение аномальных опор о сетку и взаимодействия с нею в этих условиях.

7.1.3. Кувырки вперед и назад на сетке, перекаты боком. Исполняется в произвольной форме.

7.1.4. Кувырки вперед и назад на сетке, перекаты боком, со сменой положений с промежуточными прыжками на ногах. Исполняется в произвольной форме с сохранением единого ритма отталкиваний от сетки.

7.1.5. Прыжки простые во всех зонах сетки. Прыжки на минимальной высоте с произвольными поворотами налево-направо и смещениями в разные зоны сетки и постепенной организацией работы руками.

7.1.6. Прыжки со смещениями по сетке. Прыжки с нарастающей высотой прыжков и сорганизованными смещениями по осям снаряда вперед-назад (лицом-спиной), влево-вправо (боком), «обход» сетки по периметру; сохранение устойчивого ритма, высоты прыжков и линейной точности смещений.

7.1.7. Прыжки с контрсмещениями. Прыжки с попарным чередованием прыжков: прыжок вперед – прыжок назад, прыжок влево – прыжок вправо.

7.1.8. Кач в центре сетки. Навык исполнения длинной серии прыжков с увеличивающейся высотой вылета до доступного максимума после 3-4 прыжков. Устойчивые, без сбоев действия при отталкивании, в полете стабильная поза с полностью выпрямленным телом руки вверх (допустимы легкие корректирующие движения); отсутствие значительных отклонений от центра сетки.

7.2. Прыжки с вращениями по четвертям.

7.2.1. Прыжки назад с ног на спину, на спину согнувшись, на живот. Ознакомление с приходом на спину, живот с возможными вариативными приемами подкрути вперед, назад

7.2.2. Прыжок на спину согнувшись – отскок разгибом в стойку на ноги. Исполняется с промежуточными прыжками на ногах и без них. Сохранение единого ритма в прыжках.

7.2.3. Прыжок на живот - отскок назад в стойку на ноги.

7.3. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями.

7.3.1. Качи с поворотами от опоры. Кач умеренной высоты. Повороты от опоры на 90,180,360° в сериях; сохранение устойчивости действий на опоре и в поле; управляемые смещения относительно центра сетки.

7.4. Типовые соединения и комбинированные прыжки.

7.4.1. Комбинации простых прыжков и кача на месте с перемещениями по сетке, приходом на ноги, в седы, упоры, с простыми поворотами. Сочетания разнородных движений с минимальным количеством промежуточных прыжков.

7.4.2. Комбинации простых прыжков и кача на месте с перемещениями по сетке, приходом на ноги, в седы, упоры, с использованием подкруток по четвертям.

8. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные элементы:

8.1. Классический танец.

8.2. Партерная хореография.

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

В настоящем разделе приводится ориентировочный материал по хореографии, рекомендуемый гимнастам-мужчинам на разных этапах подготовки.

8.1. Классический танец.

Постановка правильной осанки лицом к опоре, боком в опоре, на середине зала.

Упражнения у опоры.

8.1.1. Деми плие, гран плие по 1-й, 11-й свободным позициям.

8.1.2. Батман тандю сэмпль вперед, назад, в сторону, крестом.

8.1.3. Батман тандю деми плие.

8.1.4. Батман тандю жэтэ вперед, назад, в сторону, крестом.

8.1.5. Гран банман жэтэ.

8.1.6. Прыжки по основным позициям классического танца (первой и второй свободным), со сменой позиции ног лицом к опоре.

Выпады лицом к опоре.

8.1.7. Наклоны вперед, назад, в стороны (пор-де-бра).

Упражнения на середине.

8.1.8. Ходьба: с носка, на полупальцах, на полупальцах в полуприседе, выпадами, с махами (гран батман жэтэ).

8.1.9. Прыжки по основным позициям классического танца (первой и второй свободным), со сменой позиции ног.

8.1.10. Вертикальные прыжки, прыжки с поворотом на 180, 360°.

8.1.11. Прыжки вертикальные с приходом в глубокий присед.

8.1.12. Повороты приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом.

8.2. Партерная хореография.

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

8.2.2. В седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп.

8.2.3. В седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног.

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

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

8.2.6. В седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя.

8.2.7. То же поочередно правой, левой стопой.

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

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

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

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

8.2.12. 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.

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

8.2.14. То же, но в упорах на предплечьях.

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

8.2.16. 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.

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

8.2.18. То же, но упражнения выполняются в седе - прямые ноги вперед, в стороны.

8.2.19. 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8.2.29. 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).

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

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

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

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия отделения по виду спорта «спортивная гимнастика» группы начальной подготовки (2 степень)

Тренер: Румянцева Г.В.

Период: переходный

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

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 гимнастов;
- Воспитывать уверенность в собственных силах и психологическую устойчивость.

Средства тренировки: общеподготовительные, специально подготовительные упражнения

Методы тренировочного занятия: словесные, наглядные, строго регламентированного упражнения (расчлененно-конструктивного упражнения, интервальные)

Место проведения: СК «Молния» Приморский пр. 50

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. Проверить готовность занимающихся к занятию
Подготовительная часть. Измерение пульса. Ходьба с носка (разноименная 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 сноска (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 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 Румянцева Г.В. тренер СПб ГБУ СШОР «Комета» _____
 (ФИО) (подпись)

3.2.3. 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 9-14 лет. Срок реализации – 5 лет. 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 мальчиков 14-15 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. ПЕРЕКЛАДИНА (0160081611А)

Основные элементы:

- 1.1.** Вис, набор маха и размахивания в висе.
- 1.2.** Упоры, отмахи из упоров, стойка (низкая, средняя, высокая перекладина).
- 1.3.** Висы согнувшись сзади в статике и на махах (низкая, средняя, высокая перекладина).
- 1.4.** Висы сзади, выкруты и полу вкручивания.
- 1.5.** Хваты и перехваты.
- 1.6.** Повороты в висах.
- 1.7.** Простые подъемы.
- 1.8.** Простые («малые») обороты.
- 1.9.** Движения дугой.
- 1.10.** Большие обороты.
- 1.11.** Сальто назад.
- 1.12.** Сальто вперед.
- 1.13.** Соскоки и перелеты с контрвращением.

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.

1.1. Вис, набор маха и размахивания в висе.

1.1.1. Размахивания изгибами хватом сверху. Активные действия руками в направлении, одноименном маху, устойчивый ритм при 3 и более повторениях сильного маха назад.

1.1.2. Мах дугой из вися с размахиваний изгибами и силой; сгибая руки. Подъем с маха дугой в положение не ниже горизонтального с полной оттяжкой до начала спада..

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

1.1.4. Бросковые (на махе назад) размахивания в висе хватом снизу, в лямках. Особое внимание - броску бросками назад-вверх с одновременным нажимом кистями снизу вверх при закрытой осанке; подъем плеч при броске ногами – грубая ошибка.

1.1.5. Размахивания с бросковыми действиями на махах вперед и назад хватом сверху, в лямках. Слаженные действия при подготовке бросков на махах обоих направлений, четкий ритм. После 2-3 циклов размахиваний выход в положение, близкое к стойке на руках, с сохранением четкой осанки и оттяжки в крайних положениях махов вперед и назад. Переход к большим оборотам назад.

1.1.6. Размахивания с бросковыми действиями на махах вперед и назад хватом сверху, без лямок.

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

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

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.

1.2.5. Из упора хват снизу с темпа отмах с поворотом кругом в стойку хват снизу и спад назад в вис. Навык опережающего (на подъеме, до начала спада) поворота. Точное смещение в сторону поворота без перекосов в спаде. Сохранение полной оттяжки и зауженного хвата, контроль осанки и «линии» во всех фазах упражнения.

1.2.6. Из упора хват сверху с темпа отмах с поворотом кругом «под руку» в вис разным хватом. Освоение навыка высокого отмаха при ограниченном зрительном контроле; точное смещение в сторону поворота без перекосов при спаде; сохранение «линии» и активной оттяжки в начале спада; сохранение надежного хвата сверху в спаде и на махе назад.

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

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

1.3.1. Из виса хват сверху перемах согнувшись в вис согнувшись сзади и активные размахивания в нем. Перемах из высокого положения (таз выше уровня плечевой оси), с прямыми ногами. Формирование навыка самостоятельных, ритмически устойчивых размахиваний в висе согнувшись сзади с активными действиями типа «полумахов» дугой вперед и назад и наращиванием амплитуды движения.

1.3.2. Из виса хват сверху перемах согнувшись в вис согнувшись сзади и подъем назад в упор сзади. Подъем назад (по заданию) в закрытое или открытое положение упора сзади (с темпом для отмаха из упора сзади).

1.3.3. Из виса хват сверху перемах согнувшись в вис согнувшись сзади и подъем вперед в соскок. Быстрое движение через упор сзади без касания бедрами грифа.

1.3.4. Махом вперед из виса полумах дугой назад и подъем назад в упор сзади. Бросковый мах вперед из виса с подъемом таза выше уровня грифа, темповое складывание в вис согнувшись и при ход в упор сзади с темпом для отмаха «через голову».

1.3.5. Из виса хват сверху перемах согнувшись в вис согнувшись сзади и активные размахивания в нем, *в висе ноги врозь вне*. Владение устойчивым висом ноги врозь вне в статике и в движении, с минимальным силовым контролем положения таза.

1.3.6. Махом вперед из виса перемах ноги врозь вне и подъем вперед в упор ноги врозь вне. Выход в положение высокого упора ноги врозь вне без опускания ног на гриф; в конечном положении, подъема стопы не опускаются ниже уровня таза.

1.4. Висы сзади, выкруты и полувкручивания.

1.4.1. *Вис сзади хват сверху в статике и с размахиваниями изгибами.* Длительный вис с полным расслаблением плечевого пояса, голова приподнята, кисти на ширине плеч. Размахивания изгибами сокращенной амплитуды. Систематическая тренировка с приближением к «линии» простого оттянутого виса.

1.4.2. *Вис сзади хват сверху в статике и бросковые размахивания.* Освоение техники броскового маха вперед, включая замах на спад. Размах движений – с отклонением от вертикали на 60° и более. Надежный хват.

1.4.3. *Вис сзади хват сверху в статике и с размахиваниями изгибами в висе сзади хват снизу без вкручивания.*

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

1.4.5. *Из виса сзади хват сверху мах дугой назад в вис сзади и подъем махом вперед через упор сзади в вис сзади согнувшись.* Перемах согнувшись из виса после высокого «помаха». Мах дугой с подъемом плечевой оси не ниже уровня грифа, подъем с активным броском без явного притягивания руками и со спадом назад в вис сзади и без касания грифа тазом и задней поверхностью ног.

1.4.6. *Из упора сзади хват сверху «отмах через голову» в вис сзади и подъем махом вперед через упор сзади в вис сзади согнувшись.* 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.

1.4.7. *Из виса хват снизу «полумах», перемах согнувшись, подъем вперед в вис сзади и мах назад подъем разгибом назад в упор сзади.* Полная оттяжка в висе сзади до опускания плечами ниже грифа.

1.4.8. *Из виса хват снизу «полумах», перемах согнувшись, подъем вперед в вис сзади и мах назад подъем разгибом назад в упор сзади, с полувкручиванием и махом назад перехват в хват сверху.* Перехват на махе назад в положении не ниже уровня опоры.

1.4.9. *Большим махом из виса хват снизу подъем махом назад с перемахом согнувшись в упор сзади и оборот вперед в вис сзади или с полувкручиванием.* Перемах согнувшись из положения не ниже 60° над опорой без потери темпа. Переход в вис сзади или выкрут не ниже 45° над опорой. Полная оттяжка при спаде.

1.4.10. *Большим махом из виса хват снизу подъем махом назад с перемахом ноги врозь вне и «эндо» в стойку.* Окончание «эндо» без сваливания вперед плечами.

1.5. Хваты и перехваты.

1.5.1. Размахивания в висе хват сверху (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 мах назад.

1.5.2. Размахивания в висе хват снизу (с установкой на совершенствование хвата).

1.5.3. Размахивания в висе в разном хвате (с установкой на совершенствование хвата).

1.5.4. Размахивания в висе одна обратным хватом (левая, правая). Свободное владение обратным хватом. Ширина хвата - не больше ширины плеч. Амплитуда махов - не ниже горизонтали.

1.5.5. Размахивания и перехваты в хват снизу (на мах вперед), сверху (на мах назад), той и другой поочередно. Активные бросковые махи не ниже горизонтали, быстрая надежная перемена хвата без поправок кисти.

1.5.6. Размахивания и оберучные перехваты на махе вперед (в хват снизу) и назад (в хват сверху.) Бросковые махи с подбрасыванием тела выше уровня опоры, владение техникой освобождения кистей в крайних точках маха вперед и назад, сохранение полной структуры бросковых махов при движении вперед.

1.5.7. Размахивания и оберучные перехваты в обратный хват (на махе вперед) и в хват снизу (на махе назад).

1.5.8. Большим махом вперед из виса хват сверху перехват в хват снизу и обратный. Перехват в зоне подхода к стойке на руках с полным освобождением кистей.

1.5.9. Мах назад из упора хват сверху перехват одной в хват снизу и переворот вперед в вис (или большой оборот вперед). То же из хвата снизу с перехватом в хват сверху. Владение техникой «глубокого» опережающего хвата, сохранение полноценной оттяжки при спадах.

1.5.10. Большой оборот вперед хват сверху.

1.5.11. Большой оборот назад в разном хвате.

1.6. Повороты в висах.

1.6.1. Из виса хват сверху махом вперед поворот плечами вперед в вис разным хватом и перехват одной в хват сверху. Бросковый мах с точным смещением в сторону поворота, поворот на разгибании тела на подъеме, отсутствие перекосов, полная оттяжка тела в высшей точке маха.

1.6.2. Из виса разным хватом (сверху/снизу) махом вперед поворот плечом назад в вис хват сверху. Навык работы кистями при ограниченном зрительном контроле.

1.6.3. Из виса хват сверху оберучные повороты мах вперед («санжировки»). Полностью сформированный бросковый мах вперед без смещения в сторону поворота (поворот вокруг руки, как в 1.6.1, - грубая ошибка); акцентированное движение при окончании броска с «подбрасыванием» 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).

1.6.4. Из виса хват снизу оберучные повороты мах назад («обратные санжировки»). Бросковая основа маха с учетом «слепой» работы кистями. Требования к мощности маха несколько ниже, чем для «санжировки» на махе вперед.

1.6.5. Из виса хват снизу мах назад поворот кругом с попеременным перехватом рук в вис разным хватом (снизу/сверху). Выполнение без перекосов и «расхлестов» при последующем махе назад; навык выполнения поворота без значительного смещения в сторону или целиком без смещения (со сменой положения кистей на грифе); сохранение оттяжки после поворота.

1.6.6. Мах назад из виса произвольным 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.

1.7. Простые подъемы.

1.7.1. Из виса хват сверху мах дугой и подъем махом назад. 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.

1.7.2. Из виса хват снизу или с большого оборота вперед с перехватом в хват сверху мах дугой и подъем махом назад. Полное освобождение кистей и подлет при перехвате. Включая действия в зоне стойки на руках.

1.7.3. Из виса хват снизу или с большого оборота вперед с перехватом в хват сверху перемах согнувшись в упор сзади или упор ноги врозь вне. Перемах движением сверху вниз из высокого упора или стойки; перемах «подтягиванием» ног снизу – грубая ошибка.

1.7.4. Из виса хват сверху подъем разгибом и отмах назад в упоре. Приход в упор на тазобедренном сгибе без сгибания в локтях; переход к отмаху без потери темпа.

1.7.5. Из виса хват снизу подъем разгибом и отмах в стойку на руках. Владение техникой «подхвата» кистей при выходе в упор, с полным «выключением» локтей, отсутствие силового дожима в стойку и сильного «сваливания» плечами вперед.

1.7.6. Из упора сзади (упора ноги врозь вне) спад назад в вис согнувшись (вис согнувшись ноги врозь вне), полумах дугой с перемахом и подъем разгибом в упор с последующим отмахом назад. Высокий полумах дугой.

1.7.7. Из виса хват сверху подъем разгибом с перехватом в хват снизу и отмах в стойку на руках. Владение навыком перехвата в фазе окончания быстрого разгиба (до перехода плечами опорной вертикали); перехват в положении «лежа» тазом на грифе - ошибка.

1.7.8. С сильного маха (большой оборот назад) мах вперед и подъем «разгибом» прямым телом. Подъем в упор прямым телом с отмахом (темповым «срывом») в стойку на руках без силового «дожима».

1.7.9. Подъем переворотом назад в упор, упор стойка согнувшись, упор назад врозь вне. Переворот на основе большого оборота назад с выходом в зону стойки на руках и контролируемым опусканием в упор, упор стоя, упор назад врозь вне. Раннее приближение к грифу из виса, открытая осанка - грубые ошибки.

1.8. Простые («малые») обороты.

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

1.8.2. Из упора оборот назад в стойку на руках. 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).

1.8.3. Из упора оборот назад в стойку на руках с перехватом в хват снизу или обратный. Темповой оборот с широкого замаха в упоре и с «подбрасыванием» в стойке на руках. Навык дифференцировок движения по направлению и времени «удара» ногами.

1.8.4. Из упора оборот вперед с отмахом назад в высокий упор или стойку на руках.

1.8.5. Из упора оборот вперед с перехватом в хват снизу.

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

1.8.7. Из упора сзади (упора ноги врозь вне) оборот вперед.

1.8.8. Из стойки хват сверху перемах ноги врозь вне (или перемах согнувшись) и оборот назад в стойку («итальдер» или его аналог). Выполнение с неглубоким перемахом в форме серии из 2-3 повторений.

1.8.9. Из стойки хват сверху перемах ноги врозь вне (или перемах согнувшись) и оборот вперед в стойку («эндо» и аналог ноги вместе).

1.8.10. Обороты вперед и назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках. Навык поздней постановки стоп на гриф, быстрое вращение по обороту с темповым, несиловым выходом в стойку.

1.9. Движения дугой.

1.9.1. *Махи дугой из виса простые.* Владение махами дугой с размахиваний изгибами, с подтягивания. Получение маха, до статочного для выполнения простого подъема махом назад.

1.9.2. *Из виса хват снизу мах дугой к стойке на руках и переворот вперед в вис.* Выполнение со слабого помага, быстрым подтягиванием, после прохождения плечами нижней вертикали руки прямые. Четкий контроль осанки, владение навыком перехода к подготовительным действиям для броска назад.

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

1.9.4. *Из виса хват снизу «полумах» дугой и перемах согнувшись в вис согнувшись сзади или вис ноги врозь вне, с перехватами.* Подчеркнуто акцентированное притормаживание ног после разгибания с полным освобождением кистей для перехвата.

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

1.9.6. *Простые соскоки дугой из упора, из упора стоя согнувшись.* Исполняется на низкой, средней, высокой перекладине с дифференцировкой движений по высоте и вращению в полете. Соскоки из упора стоя исп. в яму с поролоном (с установкой на максимум вращения вперед).

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

1.9.8. *Мах дугой назад в вис сзади хват сверху.* Исполнение с высокого «полумаха» дугой с перемахом. Обязательна «ударная» подготовительная «складка» перед разгибанием. Бросок ногами при разгибании - не ниже 40° над горизонталью. Полная активная оттяжка в плечах и тазобедренных суставах в высшей точке подъема с ее сохранением при переходе в вис сзади.

1.9.9. *Полумах» дугой назад с возвращением в вис согнувшись сзади.* Исполнение в форме неполного подъема вперед в упор сзади - грубая ошибка.

1.9.10. *Из виса разным хватом мах дугой назад с поворотом кругом в вис хват сверху.* Начало поворота - при окончании подъема, полный поворот и оттяжка - в высшей точке подъема или незначительно позже.

1.10. Большие обороты.

1.10.1. *Из виса хват сверху, в лямках: набор маха, размахивания нарастающей амплитуды и большие обороты назад броском.* Владение всеми элементами подготовки броска и собственно броска на махе различной амплитуды. Четкий контроль осанки и оттяжки во всех фазах упражнения.

1.10.2. *Большие обороты назад броском нормальные.* Исполняется из оттянутой стойки до стойки, скорость умеренная, четкий контроль осанки.

1.10.3. *Большие обороты назад броском ускоренные и быстрые.* Владение форсированным ускорением движения в обороте. При высокой скорости прохождение стойки поздним броском, без оттяжки.

1.10.4. *Большие обороты назад броском с переменной скоростью.* Навык управления скоростью оборота с форсированными ускорениями и замедлениями вплоть до быстрой остановки в стойке на руках.

1.10.5. *Большой оборот назад с поворотом кругом («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.

1.10.6. *Большой оборот назад с поворотом на 360° («вертушка»)*. Навык позднего броска с «отрывом» от опоры и полным освобождением кистей.

1.10.7. *Большой оборот назад на одной*. Уверенное исполнение нескольких оборотов на средней и повышенной скорости, с сохранением плоскости движения и возможностью исполнения подготовительных действий и броска в направлении основного маха.

1.10.8. *Большой оборот назад на одной, с поворотом кругом по типу «келлеровского»*. Владение навыком поворота разгибанием в тазобедренных суставах.

1.10.9. *Большой оборот вперед «накатом»*. Владение различными темпоритмическими вариантами оборотов: нормальным, разгонным быстрым, замедленным. Навык быстрого изменения темпоритма оборотов.

1.10.10. *Большой оборот вперед «броском»*. Исполняется спадом из оттянутой стойки на руках с демонстрацией всех фаз подготовленных действий и затяжного «броска» с обязательной оттяжкой в плечах. Открытая осанка и рывковое движение плечами вперед - грубые ошибки. Владение ускоренным и варьируемым по акцентам бросковым оборотом.

1.10.11. *Разгонный большой оборот вперед «накатом» и переход на бросковое движение мах назад*. Уверенное владение темпоритмом движений, начиная с «обгона» стопами при подготовке броскового движения.

1.10.12. *Разгонный большой оборот вперед «накатом» и переход на бросковое движение мах назад с переменной темпоритма, времени и высоты броска*. Владение вариативными темпами броска для сальто вперед в соскок, в вис, сальто через опору.

1.10.13. *Большой оборот вперед с поворотом кругом «плеч, вперед»*. Исполнение поворота на подъеме с завершением в стойке, выполняется с оборота «накатом» и «броском». Четкое смещение в сторону поворота, отсутствие перекосов.

1.10.14. *Большой оборот вперед с оберучным поворотом кругом*. Динамичный выход в стойку с освобождением кистей, ранний темп поворота, отсутствие смещения тела в сторону, четкая взаимная смена положения кистей на грифе при дохвате.

1.10.15. *Из упора сзади оборот вперед с выкрутом в вис обратный хват и большие обороты вперед, большие обороты с перехватом в хват сверху*. Выкрут с незначительной расстановкой кистей на опоре, закрытая осанка, владение быстрым и медленным темпами оборота.

1.10.16. *Большой оборот вперед накатом с перехватом одной, двумя в обратный хват и обратно*. Сохранение единой техники оборотов независимо от характера хвата.

1.10.17. *Большой оборот вперед одна или обе обратным хватом и оборот с поворотом кругом «плечом назад» в хват сверху*. Ранний темп поворота с окончанием в стойку на руках.

1.10.18. *Большой оборот вперед на одной*. Навык сохранения ориентации движения, без произвольных разворотов.

1.11. Сальто назад.

1.11.1. *Размахивания или «санжировки» и сальто*. Амплитуда махов на опоре - выше горизонт. Полный цикл подготовительных движений на спаде («проводка», «кипа», «расхлест»), высоко-далекий вылет с прямым или минимально прогнутым телом.

1.11.2. *Большие обороты назад и сальто выпрямившись*. Исполняется с 2-3 оборотов, уверенный высокодалекий отход со стабильным местом приземления.

1.11.3. *Профилирующее сальто*. Высоко-далекий отход, с временем полета не менее 1,15с, полет с прямым телом, руки сведены над головой (раннее опускание рук к тазу - грубая ошибка), навык вариативных изменений по типу «выше-ниже», «дальше-ближе», «перекруг-недокруг» и т.п.; уверенное исполнение в разных соединениях, с оборотов на разной скорости, в состоянии утомления.

1.11.4. *Сальто сгибаясь- разгибаясь*. Исполняется с быстрых оборотов, с четкой «складкой» в полете. Уверенный навык гашения избыточной скорости вращения без снижения мощности общего движения.

1.11.5. Профилирующее сальто с поворотом на 360°. Быстрый компактный поворот в высшей точке вылета (длительность полного «пируэта» не б. 0,3 с); наличие до и после поворота «люфт-пауз» с «гладким» вращением «по сальто».

1.11.6. Профилирующее двойное сальто. Исполняется в полугруппировке, допускающей исполнение поворота. Закрепление навыка сальто с плотной группировкой - грубейшая ошибка.

1.11.7. Двойное сальто с поворотом на 360°. Предпочтительный вариант - быстрое раскрывание для поворота с последующим возобновлением группировки.

1.11.8. Двойное сальто выпрямившись. Навык срочной коррекции движений перед переходом в полёт.

1.11.9. Сальто «гингер», «делчев». Навык позднего вылета в зоне возможного дохвата; навык управления движением по типу «выше-ниже», «дальше-ближе», дохват одновременно обеими руками с запасом по высоте положения плеч над опорой; ранняя оттяжка без обрывов в висте.

1.11.10. Сальто «ковач». Исполняется с разгонных оборотов с поздним броском вверх-назад. Простой инерционный отход в полет без курбета - грубая ошибка. Владение элементами вариативной техники с изменением параметров перемещения и вращения.

1.12. Сальто вперед.

1.12.1. Бросковое сальто в яму с поролоном и на маты. Исполняется с размахиваний. Четкий навык подготовки броска назад-вверх, на отход с выпрямлением (выталкиванием) тела в сторону от снаряда. Осанка закрытая. Открытая осанка с притягиванием плеч к опоре - грубая ошибка. Сгибание тела в полете - незначительное. Приземление с незначительным «перекрутом» (наклоном плеча вперед).

1.12.2. Бросковое сальто с поворотом кругом в яму с поролоном и на маты. Поворот ранним темпом на разгибании, в высшей точке вылета.

1.12.3. Сальто ноги врозь в вист. Исполняется с поздним броском и вылетом (по тазу) выше уровня опоры. Освоение сальто на базе рывкового движения плечами к опоре (по типу «наката») – грубая ошибка. Дохват прямыми руками; ранняя, контролируемая силой оттяжка - до возможного обрыва в висте.

1.12.4. Сальто с перелетом через опору. Исполняется на базе связки «накат-бросок». Навык организации позднего броска назад-вверх-вперед. Высоко-далекий вылет вперед-вверх через гриф.

1.13. Соскоки и перелеты с контрвращением.

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

1.13.2. Большие обороты назад и соскок мах вперед «углом». Критерий качества соскока - высота вылета при минимально доступном сгибании тела в полете.

1.13.3. Перелет Ткачева ноги врозь. Владение мощным «подрывом» с эффективным отталкиванием руками «за голову». Перелет с неплотным сгибанием тела, дохват прямыми руками на раскрывании тела до прохождения тазом уровня опоры, ранняя оттяжка на спаде. Возможность исполнения в связке с последующим большим оборотом.

1.13.4. Соскок дугой сальто вперед согнувшись. Точная мощная работа во всех фазах упражнения.

1.13.5. Соскок махом назад на махе нарастающей амплитуды. Высоко-далекий вылет с неплотным сгибанием тела.

1.13.6. Соскок лётом. Исполняется бросковым махом нарастающей мощности с тенденцией к высокому вылету с замедленным вращением назад. Исполняется в связке «накат-бросок». Незначительное, но мощное сгибание тела при отходе «курбетом», перелет над грифом в прямом положении.

1.13.7. *Соскок лётот с поворотом на 360°.* Поворот на разгибании от «курбета», не позже прохождения тазом уровня опоры после перелета через опоры.

2. ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ БРУСЬЯ (0160071611А)

Основные элементы:

2.1. Упор и размахивания в упоре.

2.2. Стойки на кистях силой и повороты в стойках.

2.3. Движения махом вперед из упора.

2.4. Движения махом назад из упора.

2.5. Движения из упора на руках.

2.6. Движения из виса согнувшись.

2.7. Движения большим махом.

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.

2.1. Упор и размахивания в упоре.

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

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

2.1.3. Упор высоким углом Полная «складка» в тазобедренных суставах, таз приподнят и отведен вперед от линии рук.

2.1.4. Упор ноги врозь вне. Активное положение с ногами и тазом, «подтянутым» вверх.

2.1.5. Размахивания в упоре с прогрессирующей амплитудой. Навык предельно широкого маха «от плеча» со смещением плечевого пояса вслед за махом ногами; полное выпрямление тела в конце каждого маха (особенно на махе вперед). Амплитуда движения – с подъемом таза выше уровня плечевой оси. Ритмичность и равноценность махов обоих направлений. Владение рессорной функцией плечевого пояса с подраствлаблением его мышц, в том числе при максимальных махах и нагрузках на руки и плечевой пояс.

2.1.6. Размахивания и махом назад стойка на руках(без фиксации стойки). Выполняется многократно в подходе. Амплитуда махов - близкая к максимуму. Контролируются точность и свобода выхода в стойку (по возможности ее фиксации без «дожиманий»).

2.1.7. Размахивания и махом назад стойка на руках(без фиксации стойки) с подскоком на руках. Полное освобождение рук перед выходом в стойку по типу «темпа» на сальто вперед. Точное попадание в равновесную стойку после подскока.

2.2. Стойки на кистях силой и повороты в стойках.

2.2.1. Стойка попереk. Навык уверенного выхода в стойку махом и силой, свободное балансирование, активная от тяжка и «линия» в стойке, отсутствие прогибания, полуоткрытая осанка, навык удержания стойки с раскрытыми кистями, навык вариативного равновесия (по желанию) с «навалом» вперед на кисти и с отведением проекции центра тяжести назад (для начала схода).

2.2.2. Стойка продольно. Навык удержания стойки хватом сверху, снизу, разным хватом на ближней и дальней жердях (на стоялках и др.).

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

2.2.4. *Силой, согнувшись стойка поперек с прямыми руками («спичаг»)*. Исполняется из упора углом и упора ноги врозь вне. Владение четким пофазным разделением подъема в стойку: подтягивание таза вверх с горизонтальными ногами - выведение таза вверх без разгибания в тазобедренных суставах - выведение ног вверх и фиксация стойки.

2.2.5. *Силой, прогнувшись, сгибая руки стойка поперек* Равномерность движения, отсутствие маха в упоре. Одновременность выпрямления рук и выхода в равновесное положение стойки. Отсутствие поправок кистей на жердях.

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

2.2.7. *Поворот кругом плечом вперед медленный*. Исполняется как равновесное упражнение с остановками в стойке продольно.

2.2.8. *Поворот кругом плечом вперед темповой, («вальс»)*. Исполняется быстро, без переноса тяжести на продольную жердь.

2.2.9. *Поворот кругом плечом назад медленный, темповой, («вальс»)*.

2.3. Движения махом вперед из упора.

2.3.1. *Из стойки на руках «сход» в упор и мах вперед*. Форсированное начало спада без значительного наклона плеч вперед, мах прямым телом вперед с активным смещением плеч в одноименном направлении.

2.3.2. *Поворот кругом в стойку на руках («оберучный»)*. Исполняется с размахиваний и «схода» из стойки на руках. Бросковая основа движения при минимальном сгибании тела на махе, наличие подлета в повороте, полная оттяжка при повороте и в момент дохвата, точный приход в стойку без поправок кистями.

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

2.3.4. *Сальто назад в стойку на руках*. Исполняется на основе активного «схода». Выраженный подлет («отрыв») над жердями, широкое движение свободными руками, постановка строго прямых рук с оттяжкой в плечах. Отсутствие видимого смещения (по горизонтали) точки дохвата относительно исходного положения маха на опоре. Владение вариативным сальто «в стойку - в проход».

2.3.5. *Сальто назад в соскок, выпрямившись*. Исполняется на базе форсированного «схода». Вылет с прямым телом, смещение в сторону не больше, чем на расстояние вытянутой руки. Отсутствие видимого смещения по горизонтали относительно исходного положения на жердях. Приземление без дохвата за жердь.

2.3.6. *Двойное сальто назад в группировке*. Вращение в полугруппировке с раскрытием не позже прохождения тазом уровня жердей. Доскок без дохвата.

2.4. Движения махом назад из упора.

2.4.1. *Поворот кругом через и в стойку (переходом)*. Точное движение в створе жердей без перекосов, навык варьирования скорости движения через стойку, включая движение «в проход» и остановку в стойке после поворота.

2.4.2. *Темповой поворот через и в стойку («заножка»)*. Навык динамичного маха с подлетом и практически одновременным отпусканием и постановкой рук на жерди. Владение вариативным движением «заножкой» в «проход» и с остановкой в стойку на руках.

2.4.3. *Поворот в упоре*. Акцентированный мах со смещением плеч назад и с подъемом прямым телом выше горизонтали. Завершение полного поворота с постановкой одноименной кисти на опору раньше, чем стопы пройдут уровень жердей.

2.4.4. *Сальто вперед в соскок*. Высокий вылет с переходом в полет не позже прохождения телом положения порядка 45° над горизонталью (сильное «сваливание» плеч вперед и отпускание рук стойке на руках – грубая ошибка. Вращение в полете без плотного

сгибания тела. Отсутствие видимого смещения вперед в полете, смещение в сторону не более, чем на длину вытянутой руки.

2.4.5. *Сальто вперед в упор.* Низкое сальто «кувырком» - грубая ошибка. Наличие быстрой оттяжки вперед сразу после постановки рук и полноценного, без потери темпа, маха назад в упоре.

2.4.6. *Перемах ноги врозь в упор углом.* Исполняется как слитное соединение акцентированного маха назад и «контртемпа» с перемахом вперед с подлетом над жердями. Раздельное исполнение по типу «мах назад - пауза - перемах» - ошибка. Четкая остановка в упоре углом с отведенными назад плечами.

2.5. Движения из упора на руках.

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

2.5.2. *Подъем разгибом в упор углом и высоким углом.* Навык исполнения подъема с резким торможением и возвратным движением ног со сгибанием тазобедренного сустава.

2.5.3. *Мах дугой.* Высокое затяжное движение с «пододвиганием» плеч к кистям и изготойкой к бросковому маху назад в упоре на руках.

2.5.4. *Размахивания.* Навык и физические качества, позволяющие многократно выполнять махи обоих направлений с высоким положением плечевого пояса, умеренным (не сильным) сгибанием рук в локтях, с «подбрасыванием» плеч в конце каждого маха вперед и назад. Владение мощной «рессорной» работой в плечах с умеренным «проваливанием» плечевого пояса при максимальных нагрузках. Навык бросковых действий в обоих направлениях маха.

2.5.5. *Отодвиг из высокого упора и стойки на руках.* Исполняется с минимальным сгибанием рук в локтях и на высокой скорости. Предварительное силовое опускание в низкую стойку на согнутые руки и «подъезд» плечами со смещением кистей вперед после прихода в упор на руках – грубые ошибки. Владение навыком ударно-упругого взаимодействия с жердями после прихода плечами на опору. Владение подготовительными действиями для броска ногами.

2.5.6. *Подъем махом вперед в упор.* Навык выполнения с маха разной силы, с отодвига. Выход в упор со смещением плеч вперед и подъемом таза выше уровня плеч при полной «оттяжке» и полноценной подготовке маха назад в упоре.

2.5.7. *Подъем махом вперед в упор с поворотом кругом.* Поворот выполняется на основе техники «оберучного». Полное завершение поворота не ниже 35-40° над горизонталью.

2.5.8. *Кувырок назад в стойку на руках.* Исполняется отодвигом из высокого упора или стойки на руках в темпе полного слитного оборота. Владение навыком упругого отталкивания от жердей плечами с подлетом вверх. Выход в стойку без видимого силового дожима или с прямыми руками. Владение вариантами с остановкой в стойке и с быстрым прохождением через стойку.

2.5.9. *Подъем махом назад в стойку на руках.* Исполняется исключительно свободным бросковым движением с подготовкой «кипой» в упоре на руках и без видимого силового дожима и потери темпа. Рывковое движение плечами вперед при переходе в упор - ошибка.

2.5.10. *Подъем махом назад с поворотом кругом.* Маховая основа - выполняется исключительно свободным бросковым движением с подготовкой «кипой» в упоре на руках и без видимого силового дожима и потери темпа.

2.5.11. *Подъем махом назад с перемахом назад врозь в упор на согнутых и прямых руках.* Исполнение подъема на бросковой основе; трактовка подъема как подлета с перемахом назад. Выполнение упражнения с паузой между подъемом и перемахом - грубая ошибка.

2.5.12. *Подъем махом назад и сальто вперед в упор («хонма»).* Исполняется на базе мощного броскового подъема и сальто вперед в упор.

2.6. Движения из виса согнувшись.

2.6.1. *Размахивания в висе согнувшись.* Навык активного размахивания за счет «темпов» с полуразгибаниями на махах вперед-назад и активных действий руками; способность самостоятельного поддержания махов в виде длинной серии движений с подъемом таза до уровня жердей.

2.6.2. *Подъем разгибом.* Исполняется со спада назад из упора и из виса углом. Владение высоким движением с выходом в упор в положение с горизонтальным положением туловища (при прямом теле или «складке»); при использовании «складки» - быстрое полное выпрямление тела для маха назад.

2.6.3. *Мах дугой назад в упор на руках, стойку на плечах.* Выход с подлетом, без сильного прогибания тела, с опережающим дохватом руками за жердь. Приход на плечи с поздним дохватом - ошибка.

2.6.4. *Ординарный спад из упора в вис согнувшись.* Исполняется махом средней силы. Раннее сгибание тела при переходе в вис – ошибка.

2.6.5. *«Ранний» спад из упора в вис согнувшись.* Исполнение с наскока в упор без маха вперед или малым махом назад из упора. Форсированное движение с предельно поздней «складкой» и немедленным мощным разгибанием.

2.6.6. *«Поздний» спад из упора в вис согнувшись.* Исполняется с высокого маха вперед в упоре (таз выше плечевого пояса) с минимальным сгибанием тела (через «стойку на лопатках») и поздним, акцентированным сгибанием в висе согнувшись. Начало движения с ранним, фиксированным положением «высокого угла» - грубая ошибка.

2.6.7. *Оборот назад под жердями в упор со спада или наскока из виса стоя.* Исполняется на базе «раннего» спада, на прямые руки. В момент постановки кистей на жердь положение тела – не ниже 30° над горизонталью.

2.6.8. *Подъем дугой в упор на руках.* Исполняется с «раннего» или «позднего» спада в положение высокого упора на руках с минимально согнутым телом. Ранняя, опережающая постановка кистей на жердь, темповое пододвигание плеч к кистям для мощного маха назад в упоре на руках.

2.6.9. *Подъем дугой в упор.* Исполняется «ранним» спадом с выходом в упор с прямым положением тела, таз выше плечевой оси; руки в момент постановки на жерди близки к вертикальному положению. «Сваливание» плеч назад при дохвате - грубая ошибка. При исполнении подъема в «складку» таз в момент дохвата не ниже уровня плечевой оси.

2.7. Движения большим махом.

2.7.1. *Отмахом назад из упора спад в вис и мах вперед.* Широкое движение с полной «оттяжкой», владение надежным хватом при переходе из упора в вис.

2.7.2. *Большой оборот назад в стойку на руках.* Исполняется с полной разгрузкой кистей и подлетом над жердями перед приходом в стойку на руках.

2.7.3. *Подъем махом вперед.* Исполняется в форме подлета, приход в упор на прямые руки.

2.7.4. *Двойное сальто назад в упор на руках.* Опережающая постановка кистей с отодвигом в упор на руки. Приход в упор на плечи с поздним захватом жерди – ошибка.

3. КОЛЬЦА (0160051611A)

Основные элементы:

- 3.1. Вис и размахивания в висе.
- 3.2. Упор и махи в упоре.
- 3.3. Силовые и темповые подъемы в стойку.
- 3.4. Выкруты, перевороты, большие обороты махом вперед.
- 3.5. Выкруты, подъемы, большие обороты махом назад.
- 3.6. Сальто назад.

- 3.7. Сальто вперед.
- 3.8. Обороты в упоре.
- 3.9. Вспомогательные маховые элементы.
- 3.10. Силовые упражнения.

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. Вис и размахивания в висе.

3.1.1. *Вис.* Строгая активная оттяжка с прямой линией тела, правильное положение кистей с кольцами (большими пальцами друг к другу).

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

3.2. Упор и махи в упоре.

3.2.1. *Рабочий упор.* Уверенное удержание упора в положении с пронированными кистями (кольца повернуты внутрь и прижаты к бедрам) и с кистями-кольцами, развернутыми параллельно.

3.2.2. *Упор углом.* Стильное удержание упора 3-5 с; отсутствие сутулой осанки, удержание колец с разворотом наружу, точное положение ног, приподнятая голова.

3.2.3. *Упор ноги врозь вне.* Возможно меньшее разведение ног, минимальная «сутулость», голова приподнята, сведение колец произвольное.

3.2.4. *Размахивания в упоре.* Навык активного исполнения достаточно широкого маха всем телом с мощной работой рук и подъемом тела ниже уровня горизонтали; равноценность и ритмичность махов обоих направлений.

3.2.5. *Мах назад стойка на руках и спад из стойки в упор.* Владение максимально свободным, с минимальным «дожимом» выходом в стойку; владение динамичным спадом из стойки в упор с минимальным движением плечами вперед и широким махом вперед в упоре.

3.2.6. *Мах вперед вис и мах назад в висе («отодвиг вперед»).* Позднее, но быстрое полное отведение рук с кольцами назад без «проваливания» плеч и сильного сгибания тела; при движении через «высокий угол» полное раннее выпрямление тела еще в упоре сзади.

3.2.7. *Мах назад вис и мах вперед в висе («отодвиг назад»).* Мах назад в упоре не ниже 45° над горизонталью; позднее быстрое выведение рук вперед с минимально выраженным круговым движением и без потери опоры о кольца; сохранение, выпрямленного или закрытого положения тела в начале спада, переход в вис без обрыва и потери силы маха.

3.3. Силовые и темповые подъемы в стойку.

3.3.1. *Стойка силой, сгибая руки, согнувшись.* Динамичное равномерное движение вверх с одномоментным выпрямлением рук в локтях и плечах, ног - в тазобедренном суставе, а также с разворотом кистей с кольцами в положении наилучшего равновесия; отсутствие опоры предплечьями о тросы; устойчивость баланса, отсутствие заметных колебаний; свободная фиксация стойки в течение 5 с и более. Владение навыком вязкого подрасслабления мышц рук и плечевого пояса с гашением паразитных колебаний и тремора.

3.3.2. *Стойка силой с прямыми руками («спичаг»).*

3.3.3. *Стойка силой, сгибая руки, прогнувшись.* Работа кистями с кольцами: в упор углом кисти слегка супинированы, при переходе в вертикальный упор кисти развернуты большими пальцами наружу, после подъема тела до 45° над горизонталью кисти слегка пронированы, в финальной фазе выхода в стойку - супинация кистей с кольцами до нормы.

3.3.4. *Фиксированная стойка в темповых соединениях.* Владение четкой остановкой в стойке после маха назад из упора, подъема мах назад, переворота назад в стойку. Владение быстрой, одномоментной фиксации равновесного положения в стойке, по необходимости - быстрое гашение возникших колебаний.

3.4. Выкруты, перевороты, большие обороты махом вперед.

3.4.1. *Из виса согнувшись выкрут в вис.* Энергичное темповое исполнение выкрута с подготовительным сгибанием из высокого виса согнувшись. Широкое круговое движение руками с фиксацией высокого положения в начале спада в вис; подъем тела до начала спада (по плечевой оси) – выше опоры, стопы выше головы, осанка закрытая. Далее свободный спад с подготовкой к броску ногами вперед.

3.4.2. *Высокий выкрут.* Исполняется махом вперед из виса. Полное выпрямление тела в высшей точке подъема, в положении вниз головой в створе колец с подъемом плеч выше уровня опоры; руки, туловище, ноги в этот момент - в одной плоскости; разведение рук в стороны - не более, чем на 45° от параллельного положения. Далее - сведение рук без потери высоты положения, закрытая осанка и свободный спад с подготовкой броска на махе вперед.

3.4.3. *Из виса согнувшись выкрут назад и серия высоких выкрутов.* Исполняется на базе высоких выкрутов с наращиванием амплитуды движения от выкрута к выкруту. Исполняется не менее 2-3 высоких выкрутов.

3.4.4. *С размахиваний переворот назад в стойку на руках.* Исполняется с высокого выкрута, с прямыми руками в остановку и «в проход».

3.4.5. *Из стойки на руках спад назад в вис.* Свободный, без силового сдерживания спад с незначительным разведением рук в стороны; удержание прямого положения тела (с допустимым подготовительным сгибанием, и прогибанием перед нижней вертикалью); отсутствие гасящего мах «обрыва» в виси. Возможность исполнения после спада полноценного маха вперед с подъемом тела в целом выше опорной горизонтали. Владение навыком компенсации остаточного кача в начале спада.

3.4.6. *Большой оборот.* Владение одиночным и серийными оборотами с подстроечными действиями при возникновении сбоев, кача и с четкой остановкой в стойку в конце серии.

3.4.7. *Высокие выкруты и серия больших оборотов.* Исполняется из стойки на руках. Сохранение ритма движений, точное прохождение стойки. Навык компенсирующих действий при возникновении кача.

3.5. Выкруты, подъемы, большие обороты махом назад.

3.5.1. *Мах назад из виса выкрут вперед в вис прогнувшись.* Раннее вкручивание с низко расположенными плечами - ошибка. Завершение выкрута - с мягким силовым опусканием в вис прогнувшись.

3.5.2. *Высокий выкрут вперед.* Четкая работа кистями при их пронации и вкручивании без потери давления на опору и высоты положения. В высшей точке движения одновременное прохождение плоскости колец руками, туловищем и ногами в положении высокой стойки «в кресле» (плечевой пояс выше уровня колец); опережающий «нырок» плечами вперед в этой фазе – ошибка; изготовка кистей с их активным максимальным отведением назад в исходном положении для маха назад - до прохождения тазом уровня колец; минимальное сгибание тела в начале спада в вис.

3.5.3. *Серия высоких выкрутов.*

3.5.4. *Подъем махом назад в упор и стойка на руках.* Владение навыком полувкручивания вперед с относительно низким положением плеч при одновременном высоком махе ногами. Активная круговая работа прямыми руками при отсутствии явной силовой работы. Выход в положение упора не ниже 45-60° над горизонталью или в стойку. Положение тела в высшей точке подъема – прямое.

3.5.5. *Из стойки на руках переворот вперед в вис и мах назад.* Быстрое начало спада с четкой работой кистями при переходе в висовое положение; сохранение постоянной активной опоры и отсутствие «поддергивания» колец при переходе в висовое положение, прямое положение тела с максимальным отведением колец «за голову». Свободное движение к вису без обрывов у нижней вертикали и потери силы маха.

3.5.6. *Большой оборот.*

3.5.7. *Высокий выкрут вперед и серия больших оборотов.*

3.5.8. *Переворот вперед в упор («хонма»).* Работа прямыми руками с непрерывной опорой о кольца и давлением вниз. Завершение подъема с оттяжкой вперед при готовности выполнить эффективный мах ст. на руках.

3.6. Сальто назад.

3.6.1. *Сальто «прогнувшись».* Исполняется с размахиваний и высокого выкрута. с ранним мощным «подрывом»; долгая тяга руками вдоль тросов и поздний (в пол: вниз головой) переход в полет - ошибка. Вращение в полете с прямым телом и руками, приподнятыми вверх; быстрое опускание рук к тазу - грубая ошибка.

3.6.2. *Профилирующее сальто выпрямившись.* Условия выполнения в комбинации с соблюдением параметрических требований.

3.6.3. *Сальто с поворотом на 360°.* Отпускание рук - строго одновременное, опора об одно, кольцо для начала поворота – грубейшая ошибка. Поворот быстрым компактным движением после перехода в полет с окончанием не позже прохождения телом горизонтального положения лицом вниз.

3.6.4. *Двойное сальто.* В полугруппировке, в возможно более раскрытом положении.

3.7. Сальто вперед.

3.7.1. *Сальто «согнувшись».* Исполняется на базе высокого выкрута вперед и подъемов махом назад, характерной для них техники полувкручивания. Отход в полет с незначительным сгибанием в тазобедренном суставе. Приземление - в плоскости подвеса колец.

3.7.2. *Сальто «согнувшись» с поворотом кругом.* Поворот на разгибании тела с полным завершением не позднее прохождения тазом уровня колец.

3.8. Обороты в упоре.

3.8.1. *Оборот назад из упора силой- темпом.* Исполняется махом вперед из упора с силовым контролем. При переходе в висовое положение сохранение (при согнутых руках) колец у таза; спад с выпрямлением рук в локтях - ошибка. Окончание с выходом на прямые руки в упор с телом, расположенным выше горизонт. Вариант - оборот в стойку на руках.

3.8.2. *Оборот вперед из упора силой- темпом.* Требования аналогичные. Выход в упор по типу подъема силой – ошибка.

3.8.3. *Оборот назад быстрым махом.* Исполняется спадом из стойки на руках или с подъема махом назад. Техника – по модели оборота назад не касаясь на перекладине.

3.8.4. *Оборот назад соскок ноги врозь.* Форсированный подъем (до отпускания колец) плечами назад-вверх до положения, близкого к вертикальному.

3.8.5. *Двойной оборот назад через упор в вис согнувшись («вертушка»).* Быстрое вращение на опоре с темповым разворотом колец; сохранение постоянной опоры о кольца без «поддергивания» тросов.

3.9. Вспомогательные маховые элементы.

3.9.1. *Мах дугой в вис.* Высокий мах с подтягиванием вверх и с полным выпрямлением рук и тела до прохождения телом горизонтального положения в висе. Полное, раннее отведение рук «за голову» с сохранением опоры о кольца. Получение маха, достаточного для выполнения высокого выкрута вперед или подъема махом назад.

3.9.2. *Подъем разгибом в упор, упор углом.* Выход на прямые руки в оттянутом положении, достаточном для выполнения маха назад в стойку. При подъеме в угол –

одномоментная остановка ног в горизонтальном положении, без подстроечного их опускания в конечное положение.

3.9.3. Подъем назад в упор в стойку. Исполняется из статического виса согнувшись. Приход в упор на прямых руках (без «дожима»), тело в конечном положении выше горизонтали, прямое.

3.9.4. Подъем махом вперед с маха разной силы. Исполняется с размахиваний и спадов назад из упора и стойки на руках. Выход в упор с круговым движением руками назад-вниз, «за голову». Окончание подъема с замахом вперед при минимальном сгибании тела. Владение вариативными «контрдействиями» в зависимости от изменения исходной силы маха вперед в висе.

3.10. Силовые упражнения.

3.10.1. Из виса - вис прогнувшись. Исполняется прямыми руками, ровным темпом. Тело прямое или слегка прогнутое.

3.10.2. Горизонтальный вис спереди. Строго горизонтальное положение с выпрямленным телом без наклона головы вперед или назад. Удержание не менее 3 с. Способность быстрой фиксации горизонтального положения с маха вперед, быстрого опускания.

3.10.3. Вкручивание вперед и силой вис прогнувшись.

3.10.4. Горизонтальный вис сзади и силой вис прогнувшись. Исполняется с прямым или слегка прогнутым телом. Фиксация 5 и более с.

3.10.5. Горизонтальный упор на прямых руках, упор руки в стороны («самолет»). Удержание с прямым телом не менее 5 с. Опора туловища о руки - грубая ошибка.

3.10.6. Из упора углом прогнувшись с руками стойка на руках. Равномерный темп, отсутствие паузы или изменение темпа при прохождении вертикального упора. Неширокое разведение рук.

3.10.7. Из стойки на руках опускание через горизонтальный упор в горизонтальный вис сзади или вис прогнувшись. Сохранение ровного темпа движения и «обрыва» и точное попадание с приходом в конечное положение.

3.10.8. Из стойки на руках опускание через стойку руки в стороны в горизонтальный вис сзади или вис прогнувшись.

3.10.9. Упор руки в стороны, «крест». Расположение всех звеньев в одной вертикальной плоскости без отведения рук назад, сгибания (прогибания) тела, прямое положение головы, точно горизонтальное положение рук (при переразгибе в локтевых суставах - горизонтальное положение предплечий), расположение локтевой впадины книзу (а не вперед). Активное («упорное», а не висовое) положение, допускающее возможность «дожима» в упор. Способность фиксации «креста» (не менее 5 с) после маховых подъемов, быстрых опусканий и т.п.

3.10.10. Стойка на руках руки в стороны («обратный крест»). Исполняется опусканием из стойки на руках. Фиксация в положении с руками не менее, чем в 30° от горизонтали. Прогибание тела и выведение плеч вперед - минимальные. Отсутствие тремора и движений кольцами в передне-заднем направлении.

4. КОНЬ (0160041611А)

Основные элементы:

- 4.1.** Упоры и плоские махи.
- 4.2.** Круги продольно и универсальный круг.
- 4.3.** Круги поперек.
- 4.4.** Круги продольно с переходами и противоходами.
- 4.5.** Круги поперек с проходами вперед и назад.
- 4.6.** Круги с одноименными поворотами («стойкли»).
- 4.7.** Круги прогнувшись.
- 4.8.** Круги с разноименными поворотами («винты»).

4.9. Движения в стойку на руках.

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.

4.1. Упоры и плоские махи.

4.1.1. Статические упор, упор сзади, упор ноги врозь на каждую ногу и их перемены прямыми перемахами. Исп. в ручках, на коне без ручек. Контроль высокой посадки, осанка закрытая.

4.1.2. Упоры (4.1.1) в ручках, тело и ручка, теле, круглом «грибке» с переменами позиции (движением влево-вправо) «рукохождением». В положениях «ручка-тело» владение техникой «выравнивания» положения за счет действий в плечевом поясе.

4.1.3. Размахивание в упорах продольно (спереди, сзади, ноги врозь на каждую ногу) без перемахов. Исполняется в ручках, на коне без ручек и др. Владение базовыми размахиваниями с маятникообразным движением всем телом, техникой отталкивания рукой, одноименной маху с освобождением кисти и передачей тяжести на разноименную руку и синхронным махом «ведущей».

4.1.4. Размахивания с одноименными перемахами ординарные (из упора п. правой вправо в упор ноги врозь - мах влево – перемах правой вправо в упор - перемах левой влево и т.д.). С максимальной амплитудой: колено «ведущей» ноги в высшей точке движения - на уровне плечевого пояса.

4.1.5. Круги одной одноименные из упора (правой вправо, левой влево). «Ведомая» нога при перемахе назад подтягивается высоко вверх к «ведущей».

4.1.6. Круги одной одноименные из упора сзади.

4.1.7. Круги одной разноименные из упора (правой влево, левой вправо). Особо акцентированный взмах «ведущей» ногой, «пропускающей» под собой «ведомую» ногу, выполняющую номинальный круг.

4.1.8. Круги одной разноименные из упора сзади (правой влево, левой вправо).

4.1.9. Размахивания с разноименными перемахами (из упора перехват правой влево вперед – перехват левой вправо вперед в упор сзади. – перехват правой влево - перехват левой вправо в упор и т.д.)

4.1.10. Прямые скрещения в обе стороны. Навык исполнения длинной серии скрещений с установившимся ритмом.

4.1.11. Обратные скрещения в обе стороны.

4.1.12. Прямое скрещение с перескоком из ручек на теле и ручке. Навык динамичного смещения в сторону с полным освобождением от опоры. Сохранение ритма движения при переходе к последующему элементу связки.

4.1.13. Прямое скрещение с поворотом. Сохранение темпа связки.

4.2. Круги продольно и универсальный круг.

4.2.1. Круги на круглом «грибке». Первичный навык серийных кругов. Владение высокой посадкой, устойчивым ритмом движения, навыком корректирующего «подворота» тазом внутрь при перемахе назад, умением удерживать исходную ориентацию в упоре на снаряде без «дрейфа» вокруг «грибка».

4.2.2. Круги продольно в ручках ординарные. Навык работы практически с прямым телом, высокой посадкой, на широкой амплитуде, в быстром темпе, с устойчивым ритмом. «Оттяжка» равноценная в упоре и упоре сзади. Траектория стоп без существенного опускания после перемахов над телом коня. Ранняя бесшумная постановка кисти «под бедро». Навык исполнения кругов с изменением темпа (замедление-ускорение). Навык исполнения серии не менее 10 кругов наскоком в упор и из упора сзади.

4.2.3. Круги продольно на теле и ручке (правой и левой рукой). С выравниванием посадки при разновысокой опоре.

4.2.4. *Круги на ручке (левой, правой).* Особо высокая посадка с четким расположением кистей на ручке.

4.2.5. *Круги на теле (ручка справа, слева) и седле.*

4.2.6. *Круги «деласал-томас» на разных частях коня.* Движение таза в упоре не ниже уровня плечевого пояса.

4.3. Круги поперек.

4.3.1. *Круги на теле лицом внутрь и на ближней ручке.* Исполняется на базе профилирующего круга. Допустимо незначительное опускание ног в упоре с соответственно низким прохождением ног над ручкой в упоре сзади. Сильное опускание ног в упоре, удлинение траектории стоп по продольной оси коня и отклонение от точно фронтального положения в упоре (обычно с разворотом вправо при кругах против часовой стрелки) - ошибки.

4.3.2. *Круги на теле лицом наружу и на дальней ручке.* Требования аналогичные, с соответствующим изменением ориентировки.

4.3.3. *Круги поперек «деласал-томас» на разных опорах.*

4.4. Круги продольно с переходами и противходами.

4.4.1. *Круги на коне без ручек со смещением влево-вправо.* Навык энергичного смещения по продольной оси коня с возможно меньшим количеством «шагов» руками.

4.4.2. *Прямой переход по всем зонам коня.* Навык работы вплотную к ручке перед подъемом на нее, отсутствие аритмии при изменении зоны опоры, резких «спадов» при сходе с ручки

4.4.3. *Прямой переход «мимо ручек»*

4.5. Круги поперек с проходами вперед и назад.

4.5.1. *Проход вперед по всем зонам коня.* Исполняется на базе профилирующего круга.

4.5.2. *Проход назад по всем зонам коня.*

4.5.3. *Проходы вперед и назад кругами «деласал-томас».* Исполняется на базе профилирующего круга. Движение таза в упоре не ниже уровня плечевого пояса.

4.6. Круги с одноименными поворотами («стойкли»).

4.6.1. *Из упора на теле и ручке «вход» с поворотом кругом «плечом вперед» в упор сзади на ручках и круги («вход прямым стойкли»).* Широкое круговое движение с минимально согнутым телом; опора о «свободную» опорную руку без ее касания тазом; сохранение единого темпа в ходе всего соединения.

4.6.2. *С кругов в ручках «выход» с поворотом кругом «плечом вперед» в упор сзади и круги на теле и ручке («выход прямым стойкли»).*

4.6.3. *«Вход-выход» и «выход-вход» в форме соединений «стойкли».*

4.6.4. *С кругов в ручках «выход» с поворотом кругом «плечом назад» в упор и круги на теле и ручке («выход обратным стойкли»).*

4.6.5. *С кругов на теле и ручке «вход» с поворотом кругом «плечом назад» в упор и круги на ручках («вход обратным стойкли»).*

4.6.6. *«Выход-вход» и «вход-выход» в форме соединений «обратных стойкли».*

4.6.7. *С кругов в ручках из упора сзади «выход плечом назад» в упор на ручку поперек и «вход плечом вперед» в ручки («чешский»).*

4.6.8. *С кругов на козле, «грибке» из упора сзади последовательные многократные повороты «плечом назад» в упор и «плечом вперед» в упор сзади (типа «шагинян»).* С сохранением широкой амплитуды махов как в профилирующих кругах двумя. Угол поворота не фиксирован.

4.6.9. *С кругов на теле из упора сзади последовательные многократные повороты «плечом назад» в упор и «плечом вперед» в упор сзади с поворотами на 90° («шагинян»).* Силовое исполнение перемаха через ручки в упоре на теле лицом наружу и значительное опускание ног после этого перемаха - грубая ошибка. Сохранение единого темпоритма махов во всех фазах соединения.

4.6.10. «Чешский» на ручке. С кругов в ручках из упора сзади «выход плечом назад» в упор на ручку поперек и «вход плечом вперед» в ручки («чешский»).

4.6.11. Прямые и обратные «стойкли» в форме «деласал-томас».

4.7. Круги прогнувшись.

4.7.1. С кругов в ручках круг прогнувшись с поворотом на 360°. Начало и окончание круга выполняется на базе «чешского». Высокий равномерный темп движения во всех фазах упражнения со способностью переходить к другим упражнениям без промежуточных кругов двумя в ручках, владение навыком поддержания кругового движения при переходе по ручкам. Преобладание силовой работы над инерционным движением - ошибка.

4.8. Круги с разноименными поворотами («винты»).

4.8.1. На козле, «грибке» круги двумя с элементами поворота винтом на 90° и промежуточными кругами из упора и упора сзади. Круговая основа - на базе профилирующего круга двумя. Особо четкая работа в упорах сзади с ранней постановкой рук. Тело практически прямое, с работой «от плеча». Устойчивая приподнятая траектория стоп, максимально приближенная к правильному кругу. Способность выполнять в одном подходе не менее одного полного цикла поворотов с суммарным поворотом 360°.

4.8.2. На теле круги с промежуточными кругами двумя с элементами поворота винтом на 90° и промежуточными кругами из упора и упора сзади. Минимальная разница в высоте движения при переменах над ручками и махах в других упорах.

4.8.3. На теле круги без промежуточных кругов двумя с элементами поворота винтом на 90°.

4.9. Движения в стойку на руках.

4.9.1. Круги «деласал-томас» на полу и выход в стойку на руках. Отсутствие явного силового «дожима» и потери темпа движения при выходе в стойку на руках.

4.9.2. Круги «деласал-томас» на полу и выход в стойку на руках из упора поперек на теле лицом наружу в соскок.

4.9.3. Круги «деласал-томас» на полу и выход в стойку на руках из упора поперек на теле лицом наружу в соскок с кругов в ручках.

4.9.4. Круги «деласал-томас» на полу и выход в стойку на руках из упора поперек на теле лицом внутрь в соскок с кругов в ручках.

5. ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК (0160061611Я)

Основные элементы:

5.1. Прямые прыжки.

5.2. Прыжки переворотом вперед.

5.3. Прыжки переворот вперед - сальто (конь в длину).

5.4. Прыжки «цукахара» и «касамацу» (конь в длину).

5.5. Рондатовые прыжки (конь в длину).

5.6. Прыжки переворотом и сальто боком (конь в длину).

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.

5.1. Прямые прыжки.

5.1.1. Козел в длину: прыжок ноги врозь. Наскок, как в 5.1.1. Навык мощного 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; вылет над опорой с движением стоп не ниже опорной плоскости. Высоко-далекая траектория полета после толчка руками.

5.1.2. Конь в длину: прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня.

5.1.3. *Конь в длину: прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня согнувшись.* Замах увеличенный. Четкая, но без паузы, демонстрация положения согнувшись в полете. Полное выпрямление тела до прихода в доскок.

5.1.4. *Конь в длину: прыжок ноги врозь толчком о ближнюю часть коня.*

5.1.5. *Конь в длину: прыжок лѐтом толчком о дальнюю часть коня.* 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 горизонт. положения. Положение в полете прямое или слегка прогнутое, руки вверх.

5.1.6. *Конь в длину: прыжок лѐтом толчком о ближнюю часть коня.*

5.1.7. *Прыжки лѐтом с поворотом на 360° толчком о дальнюю и ближнюю части коня.* Поворот – немедленно на разгибании после курбета.

5.2. Прыжки переворотом вперед.

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

5.2.2. *Стол: отталкиванием с мостика, переворот вперед прогнувшись 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.

5.2.3. *Стол: отталкиванием с мостика, переворот вперед прогнувшись через коня в длину, «профилирующий» прыжок.* Форсированный разбег с коротким стопорящим наскоком на коня, навык мощного отталкивания прямыми руками с использованием рессорных свойств всего тела. Вылет в прямом положении. Высоко-далекий полет до приземления, руки вверх.

5.2.4. *Переворот вперед сгибаясь-разгибаясь.* 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.

5.2.5. *Отталкиванием о ближнюю часть коня переворот вперед «ямасита».* Особо низкий жесткий наскок с закрытой осанкой и отталкивание с разгибанием тела и «броском» ногами вперед- вверх до полного выпрямления (или легкого прогибания) тела.

5.2.6. *Переворот вперед выпрямившись с поворотом на 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.

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

5.3. Прыжки переворотом вперед - сальто (конь в длину).

5.3.1. *Профилирующий переворот - сальто вперед.* Мощный разбег, короткий низкий стопорящий наскок, жесткое отталкивание руками с использованием рессорных свойств двигательного аппарата, отход в полет в прямом вертикальном положении. Начало группирования (полугруппировка) не раньше потери связи с опорой; плотное сгибание тела в полете - ошибка. Разгибание - в начале нисходящей части высоко-далекой траектории полета.

5.3.2. *Переворот- отталкивание с поворотом кругом – сальто назад («куэрво»).* Поворот кругом ранним темпом, но только после отрыва от опоры руками.

5.4. Прыжки «цукахара» и «касамацу» (конь в длину).

5.4.1. *Цукахара» в полугруппировке (профилирующий прыжок).* Полный поворот кругом в наскоке на руки, в наскоке положение «натянутого лука» в стойке на руках, курбетное движение (с «ударом» стопами вверх-назад на подъем); курбет от напряженно

прогнутого 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.

5.4.2. «Цукахара» с поворотом на 360°. Начало винтообразующего движения в повороте - на разгибании от курбета. Направление поворота в наскоке и при отходе - физически одноименное.

5.4.3. 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 исполняется, в основном, за счет «наката», получаемого в разбеге, а повороты в наскоке и после отхода выполняются в разные стороны. В безопорной фазе технически базируется на сальто вперед с поворотами (а не назад, как в «цукахаре»).

5.4.4. Наскок с поворотом на 540° во второй полетной фазе в стойку боком и сальто с поворотом на 270° в стойку лицом к снаряду («касамацу»). Прыжок, ошибочно квалифицируемый как «цукахара с поворотом на 720°».

5.5. Рондатовые прыжки (конь в длину).

5.5.1. Рондат на мостик - полупереворот назад на руки - 1,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись. Приход на руки, отталкивание и вторая полетная фаза - по модели наскока в «цукахаре».

5.5.2. Рондат на мостик - полупереворот назад на руки - 1,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись, с поворотом на 360°, 720°. Начало винтообразующего движения в повороте - на разгибании от курбета. Направление поворота в наскоке и при отходе - физически одноименное.

5.5.3. Рондат на мостик - полупереворот назад на руки - 2,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись. Приход на руки, отталкивание и вторая полетная фаза - по модели наскока в «цукахаре».

5.6. Прыжки переворотом и сальто боком (конь в длину).

5.6.1. 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.

5.6.2. Наскок с одноименным и разноименным поворотом на 90° и соскок в стойку лицом и спиной к снаряду. С быстрым поворотом на взлете.

5.6.3. Наскок с одноименным (разноименным) поворотом на 270° и соскок в стойку спиной (лицом) к снаряду.

6. АКРОБАТИКА (вольные упражнения 0160031611Я)

Основные элементы:

- 6.1. Упоры, равновесия, стойки.
- 6.2. Простые прыжки и приземления.
- 6.3. Перекаты, кувырки, кульбиты. .
- 6.4. Перемахи и круги ногами.
- 6.5. Непрыжковые перевороты.
- 6.6. Перевороты вперед.
- 6.7. Перевороты и темповые сальто назад.
- 6.8. Сальто назад.
- 6.9. Сальто вперед.
- 6.10. Сальто типа «твист» и «колпинское».
- 6.11. Перевороты и сальто боком.
- 6.12. Базовые комбинации прыжков.

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.

6.1. Упоры, равновесия, стойки.

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

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

6.1.3. *Фронтальный («прямой») «шпагат».* Свободное опускание до упора тазом.

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

6.1.5. *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).

6.1.6. *Равновесие на одной боковое.*

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

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

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

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

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

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

6.1.13. *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 стойки не менее 3 с.

6.1.14. *Стойка на руках махом одной толчком другой без опоры.* Точный выход в равновесное положение первым же махом- толчком. Длительное (десятки с) удержание стойки с уверенным балансированием.

6.1.15. *Стойка на руках силой, сгибая руки и прямыми руками с согнутыми ногами.* Навык быстрого, темпового выхода в стойку с четким выпрямлением рук и всего тела в равновесном положении.

6.1.16. *Из упора стоя согнувшись стойка на руках прямыми руками ноги вместе или врозь («сичаг»).* 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.

6.1.17. Из упора углом, упора высоким углом, упора ноги врозь вне стойка на руках прямыми руками ноги вместе или врозь («спчаг»). Исполняется из упора углом и упора ноги врозь вне. Владение четким пофазным разделением подъема в стойку: подтягивание таза вверх с горизонтальными ногами - выведение таза вверх без разгибания в тазобедренных суставах - выведение ног вверх и фиксация стойки.

6.1.18. Горизонтальный упор на локте с опорой и без опоры другой рукой. Согнутая рука опирается локтем о подвздошную ость, другая - опирается выпрямленной или (при одноопорном равновесии) произвольно балансирует.

6.1.19. Горизонтальный упор на согнутых и прямых руках. Тело прямое или незначительно прогнутое. Сильно поднятая голова - ошибка.

6.1.20. Упор углом, упор ноги врозь вне, высоким углом.

6.1.21. Стойка на одной руке. Произвольный выход в равновесное положение, поза удержания - по выбору.

6.2. Простые прыжки и приземления.

6.2.1. Простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу). Правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление с носков в точный доскок ноги вместе, освоение роли балансирующих действий руками.

6.2.2. Прыжок (соскок) «в глубину» с подвешенного мостика на мат. Прыжок с высоты от 30 до 100 см. Четкое мягкое глубокое приземление с фиксацией равновесного положения в приседе.

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

6.2.4. Простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу), 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.

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

6.2.6. Простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу), с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат, с поворотом на 360° с доскоком.

6.2.7. Темповой подскок («вальсет»). Владение координацией вальсета в непрерывной серии подскоков с продвижением вперед. Навык исполнения вальсета со сгибанием маховой ноги и «прогнувшись».

6.3. Перекаты, кувырки, кульбиты.

6.3.1. В положении группировки лежа на спине, активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад. Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частичном «распускании» и быстром восстановлении градуса) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад).

6.3.2. 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» (при частичном «распускании» и быстром восстановлении градуса) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад).

6.3.3. Из основной стойки, сгибаясь, сед с прямыми ногами и перекат назад до высокого упора (стойки) на лопатках. Владение мягким приходом в сед с упреждающей опорой руками.

6.3.4. *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.

6.3.5. *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 руки («под себя») во всех случаях - грубая ошибка. Сохранение темпа на продвижение вперед при завершении кувырка в упоре присев.

6.3.6. *Из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед с серией темповых кувырков.*

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

6.3.8. *Из седа с прямыми ногами кувырок назад в упор присев.* Исполняется 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 упр.

6.3.9. *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 перекат.

6.3.10. *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 перекат.

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

6.3.12. *Кувырок назад через плечо и перекат в упор на бедрах или упор лежа.* Навык асимметричной работы руками и головой с ее наклоном к плечу. Опора головой о мат - ошибка.

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

6.3.14. *Кувырок назад в стойку на руках 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.

6.3.15. *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 поясницы на опору. Плотная фиксация группировки при окончании кувырка с «темпом» на движении вперед; разбросанная группировка - грубая ошибка.

6.3.16. *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.

6.3.17. *На акробатической дорожке с разбега отталкиванием с мостика и минитрампа полет-кувырок с поворотом на 360°.* Владение техникой винтообразующих дей-

ствий с асимметричной работой руками. Окончание поворота в начале нисходящей ветви траектории.

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

6.4. Перемахи и круги ногами.

6.4.1. *Из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь в упор лежа сзади.* Невысокое движение тазом над опорой, круговое движение прямой ногой без касания пола, приход в конечное положение с прямым телом.

6.4.2. *Прямой перемах согнувшись в упор лежа сзади.* Перемах прямыми ногами без касания пола.

6.4.3. *Прямой перемах согнувшись в упор углом, упор высоким углом.* Замедленное равновесное движение.

6.4.4. *Из упора лежа круговой перемах одной вперед в шпагат и обратно.* Четкая фиксация конечного положения без опускания таза к полу, голова приподнята.

6.4.5. *Из упора лежа круговые перемахи одной вперед с поворотом кругом в упор сзади, то же назад в упор.* Четкое движение прямой ногой, низкое расположение таза над опорой.

6.4.6. *Вращения на спине с поворотами на основе техники «брейк-данса».* Исполняется с кругов двумя, с прямыми ногами. Навык серийного исполнения движения.

6.5. Непрыжковые перевороты.

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

6.5.2. *Из «моста» полупереворот назад через стойку на руках.* Исполняется с минимально согнутыми и прямыми ногами, прямыми руками, распределением мышечного тонуса с наклоном головы назад.

6.5.3. *Переворот вперед с попеременной постановкой рук и ног («арабский»).* Единый ритм постановки рук и ног на опору со значительным продвижением вперед. Кисти и стопы последовательно ставятся через равные расстояния. Хорошо выраженная маховая работа «ведущей» ногой. Со второй половины 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.

6.5.4. *Переворот назад с попеременной постановкой рук и ног («арабский»).* Технические требования по аналогии с переворотом вперед.

6.5.5. *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 полуоткрытой в стойке на руках.

6.5.6. *Из седа в упоре сзади махом одной толчком другой полупереворот назад в или через стойку на руках.* Навык организованной подвижности в плечах и правильной работы кистями на опоре.

6.6. Перевороты вперед.

6.6.1. *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.

6.6.2. *Переворот вперед с поворотом кругом («рондат») и отскок; отскок с поворотом кругом.* Исполняется 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» подстроенной

работой рук на опоре; навык курбетного движения в процессе поворота кругом с заключительным доталкиванием руками. Навык варьирования дальности курбета в зависимости от необходимой и достигнутой скорости продвижения.

6.6.3. *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.

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

6.6.5. *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.

6.6.6. *Переворот вперед - полет-кувырок, то же с поворотом в кувырке на 360°.* 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 поясицей на опору. Плотная фиксация группировки при окончании кувырка с «темпом» на движении вперед; разбросанная группировка - грубая ошибка.

6.6.7. *Махом рук назад полупереворот вперед с ног на руки, в ст. на руках («козел»).* Энергичный мах руками назад-вверх «за спину» с синхронным отталкиванием ногами и выраженным подлетом вверх. Постановка прямых рук на опору. Навык точного попадания в стойку на руках.

6.7. Перевороты и темповые сальто назад.

6.7.1. *Из стойки на руках активный полупереворот назад и отскок («курбет»).* Исполняется с темповым замахом ногами в начале падения назад из стойки. Активное отталкивание прямыми руками за счет действий в плечевом поясе.

6.7.2. *С места переворот назад («фляк») и темповой 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.

6.7.3. *С места переворот назад («фляк») и темповой отскок и серия ускоренных переворотов (базовый навык).* Исполняется не менее 3-4 низких переворотов с подчеркнuto 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.

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

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

6.7.6. *Рондат - фляк - темповое сальто, серия темповых сальто с отскоком.*

6.8. Сальто назад.

6.8.1. *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»).

6.8.2. *Темповое исполнение 2—3 сальто с места.* Навык подстроечного отталкивания на следующее сальто в зависимости от характера предыдущего прыжка. Исполнение всей серии без значительного смещения по опоре.

6.8.3. *Рондат - сальто в группировке.* Исполняется с места, с шага, с короткого разбега. Модельное сальто с хорошо выраженного стопорящего отталкивания, мощным махом руками вверх-назад, высоким полетом в полураскрытом положении с минимальным смещением назад.

6.8.4. *Рондат – фляк (фляки) – сальто выпрямившись («профилирующий» прыжок для сальто назад).* Исполняется с нескольких шагов разбега и места. Нарастивание скорости к концу соединения. Высоко-далекий полет с прямым телом (с появлением эффекта «вокруг плеч»), руки свободно сведены над головой; раннее опускание рук к тазу - грубая ошибка. Отсутствие значительного сгибания тела при приземлении. Владение вариативным навыком исполнения прыжка с разными (по необходимости) параметрами, в разных соединениях, в состоянии утомления.

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

6.8.6. *Сальто выпрямившись с поворотом на 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.

6.8.7. *Сальто выпрямившись с поворотом на 720° («профилирующий» прыжок для сальто назад с поворотами).* Окончание полного поворота до приземления.

6.8.8. *Сальто с поворотом кругом и на 540° в переход на одну ногу.* Быстрый компактный поворот после полного отрыва от опоры, но с более низким настильным полетом при сохранении быстрого горизонтального смещения (в пробежку).

6.8.9. *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.

6.8.10. *Двойное сальто («профилирующее» для двойных сальто) согнувшись.* Обязательно частичное выпрямление тела перед приземлением. Доскок без раскрытия в положении согнувшись - ошибка.

6.8.11. *Двойное сальто («профилирующее» для двойных сальто) с поворотом на 360°.* Поворот компактным движением в полугруппировке или при быстром раскрывании.

6.8.12. *Двойное сальто 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 полузакрывтой осанкой.

6.8.13. *Двойное сальто в группировке в переход.* Осваивается на базе двойного сальто. Исполняется при менее высокой, более растянутой по горизонтали траектории. Приход - не стопорящий, по необходимости с умеренным стрикоссатом для сохранения горизонтальной скорости и вращения назад.

6.8.14. *Двойное сальто в группировке в переход прогнувшись.* Вращение по сальто ускоренное, приход с некоторым «отвалом» назад.

6.9. Сальто вперед.

6.9.1. *С разбега отталкиванием с мостика сальто в группировке вперед-вверх.* Владение коротким ускоренным набеганием со стопорящим отталкиванием. Положение тела при отталкивании - вертикальное, голова в прямом положении. Раннее «сваливание» вперед со сгибанием тела - грубейшая ошибка. Группировка в полете неполная, с ранним раскрытием. Высокая траектория, сокращенная по горизонтали с приходом «в рост».

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

6.9.3. *С разбега отталкиванием на помосте, дорожке сальто в группировке вперед-вверх («профилирующий» прыжок для сальто вперед) с разными темпами.* Владение сальто махом рук «из-за головы», махом рук вниз-назад-вверх, «за спину».

6.9.4. *С разбега отталкиванием на помосте, дорожке сальто в группировке вперед-вверх («профилирующий» прыжок для сальто вперед) с разными темпами согнувшись.* Исполняется с неполным сгибанием.

6.9.5. *С разбега отталкиванием на помосте, дорожке сальто в группировке вперед-вверх («профилирующий» прыжок для сальто вперед) на одну с разными темпами согнувшись.* С сохранением быстрого движения вперед, «в пробежку» или с рондатом.

6.9.6. *С разбега переворот и сальто вперед в группировке, согнувшись.* Сохранение единого ритма соединения, отталкивание на сальто без задержки ног на опоре и без «сваливания» вперед.

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

6.9.8. *С разбега переворот и сальто вперед в группировке 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».

6.9.9. *С разбега связка 2-3 последовательных сальто.* Сохранение быстрого темпа и активного перемещения и вращения вперед.

6.9.10. *С разбега, наскоком на трамплин, мостик двойное сальто вперед.* Исполняется в полугруппировке.

6.9.11. *Переворот вперед - двойное сальто вперед.* Отход на сальто с легким сгибанием и последующим прогибанием.

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

6.9.13. *С шага маховое сальто с поворотом кругом.* Поворот во второй части сальто, приход на опору без сильного наклона вперед.

6.10. Сальто типа «твист» и «колпинское».

6.10.1. *Рондат - фляк - твист согнувшись.* Ранний поворот кругом и сальто вперед с незначительным сгибанием и приходом в «пробежку».

6.10.2. *Рондат - фляк - твист согнувшись с поворотом кругом и на 540° в сальто вперед.* Поворот от разгибания в начале сальто вперед, далее поворот в положении, близком к прямому.

6.10.3. *Рондат - фляк - твист согнувшись с двойным сальто вперед.*

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

6.11. Перевороты и сальто боком.

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

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

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

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

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

6.11.6. *Рондат - фляк - сальто боком согнувшись ноги врозь.* Поочередная постановка ног в приземлении в стойке ноги врозь руки в стороны.

6.12. Базовые комбинации прыжков.

6.12.1. *Рондат - фляк - сальто назад выпрямившись.* Исполняется с нескольких шагов разбега и места. Наращивание скорости к концу соединения. Высоко-далекий полет с прямым телом (с появлением эффекта «вокруг плеч»), руки свободно сведены над головой; раннее опускание рук к тазу - грубая ошибка. Отсутствие значительного сгибания тела при приземлении. Владение вариативным навыком исполнения прыжка с разными (по необходимости) параметрами, в разных соединениях, в состоянии утомления.

6.12.2. *Рондат - фляк - темповое сальто назад - фляк - сальто назад («окрошка»).* Наращивание 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 (стопающий курбет). Навык коррекции скорости продвижения по комбинации в зависимости от ее конкретного хода. Финальное сальто - по выбору.

6.12.3. *Рондат - фляк - сальто назад выпрямившись - фляк - сальто.* Навык выполнения срединного сальто без явной потери скорости и утрированного стрикоссата; быстрое восстановление скорости в случае ее падения в середине комбинации.

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

6.12.5. *Рондат - фляк - полпируэт (полтора пируэта) в переход - рондат - фляк - сальто.*

6.12.6. *Сальто вперед (твист) на одну в переход - рондат.* Навык перехода к рондату без потери темпа.

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

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

6.12.9. *Переворот вперед - сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360° - сальто вперед.*

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

7. БАТУТ

Основные элементы:

- 7.1. Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи».
- 7.2. Прыжки с вращениями по четвертям.
- 7.3. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями.

- 7.4. Сальто назад.
- 7.5. Сальто вперед.
- 7.6. Типовые соединения и комбинированные прыжки.

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.

7.1. Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи».

7.1.1. *Кач в центре сетки.* Навык исполнения длинной серии прыжков с увеличивающейся высотой вылета до доступного максимума после 3-4 прыжков. Устойчивые, без сбоев действия при отталкивании, в полете стабильная поза с полностью выпрямленным телом руки вверх (допустимы легкие корректирующие движения); отсутствие значительных отклонений от центра сетки.

7.1.2. *Кач в остановку.* Навык форсированного снижения мощности прыжков и остановки со «схлопыванием» сетки.

7.2. Прыжки с вращениями по четвертям.

7.2.1. *Прыжки назад с ног на спину, на спину согнувшись, на живот.* Ознакомление с приходом на спину, живот с возможными вариативными приемами подкрути вперед, назад

7.2.2. *Прыжок на спину согнувшись – отскок разгибом в стойку на ноги.* Исполняется с промежуточными прыжками на ногах и без них. Сохранение единого ритма в прыжках.

7.2.3. *Прыжок на живот - отскок назад в стойку на ноги.*

7.2.4. *Прыжок на спину согнувшись с полупереворотом вперед на живот – отскок разгибом в стойку на ноги.* Исполняется с постепенным наращиванием мощности отскока и сложности движения: в полугруппировке, согнувшись с перемахом ноги врозь назад, выпрямившись.

7.2.5. *Прыжок на живот с полупереворотом назад на спину выпрямившись и согнувшись - отскок назад в стойку на ноги.*

7.2.6. *Из стойки на ногах $\frac{3}{4}$ сальто вперед на спину согнувшись и отскок в стойку на ногах, на живот.* Исполняется с темпом на вращение вперед. По мере повторений высота прыжка возрастает.

7.2.7. *Из стойки на ногах $\frac{3}{4}$ сальто со спины на спину согнувшись и отскок в стойку на ногах, на живот.* Завершение отскоком в ст. на ногах, сохранение ритма отталкиваний по всей связке.

7.2.8. *Из стойки на ногах $\frac{1}{4}$ сальто на спину и отскок с полупереворотом назад на живот; то же с $\frac{3}{4}$ на ноги; то же, как сальто со спины на спину.*

7.2.9. *Из стойки на ногах $\frac{1}{4}$ сальто на живот и отскок «загоном» вперед с $\frac{1}{2}$ на спину, $\frac{3}{4}$ на ноги, сальто на живот.* Исполнение в группировке, полугруппировке, согнувшись.

7.2.10. *Из стойки на ногах $\frac{1}{4}$ сальто на живот и отскок «загоном» вперед с $\frac{1}{2}$ на спину, $\frac{3}{4}$ на ноги, сальто на живот в форме комбинаций.* Произвольное и по заданию тренера (в т.ч. экстренному) чередование форм движений в комбинации. Сохранение единого ритма и достаточной высоты прыжков-отскоков по ходу всей комбинации.

7.3. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями.

7.3.1. *Качи с поворотами от опоры.* Кач умеренной высоты. Повороты от опоры на 90,180,360° в сериях; сохранение устойчивости действий на опоре и в поле; управляемые смещения относительно центра сетки.

7.3.2. *Качи с быстрыми поворотами от опоры.* Навык быстрого устойчивого вращения порядка 720° без значительных смещений относительно центра сетки; контроль осанки в полете.

7.3.3. *Прыжки с безопорными поворотами кругом.* Выполнение «чистого», умеренного по высоте отскока без поворота от сетки с незначительным сгибанием

и быстрым поворотом от разгибания в полете до прямого положения руки вверх. Вариант: с разведением ног при сгибании и соединением при разгибании с поворотом.

7.3.4. *Прыжки в форме высокого кача с безопорными поворотами на 360° и более.* Минимальное подготовительное сгибание в позе руки вверх и быстрый поворот техникой «хула-хуп» с последовательным увеличением угла поворота. Поворот от опоры в данном случае – грубая ошибка.

7.3.5. *Простые отскоки с живота и спины с поворотами от опоры на 180, 360°.* Кач с приходом на спину, живот с отскоками без вращения «по сальто», параллельно сетке с допустимыми отталкиваниями от сетки для поворота. Чередование поворотов налево-направо.

7.3.6. *Простые отскоки с живота и спины с безопорными поворотами на 180, 360° и более.* Отскок «раскрываясь» и «закрываясь» с поворотом техникой «хула-хуп» только в безопорном положении. Допускается поворот только в одном избранном направлении.

7.3.7. *Кач и отскоки с живота и спины назад и вперед по четвертям и с полупереворотами и поворотами на 180, 360° в стойку на ногах, на спину, на живот.* В темповых соединениях, с сохранением общего ритма прыжков.

7.3.8. *Отскоком с живота «кружения» (вращения вокруг передне-задней вертикальной оси лицом к сетке).* Исполняется отталкиванием от опоры, в группировке, согнувшись, выпрямившись, с поворотом на 180, 360° и более.

7.3.9. *Комбинации прыжков и отскоков простых, с поворотами, переворотами, кружениями.* Длинные серии элементов с быстрым чередованием разнородных по структуре движений, включая исполнение движений по команде тренера.

7.4. Сальто назад.

7.4.1. *Сальто, при повторениях «разбавленное» качем.* Исполнение в полугруппировке, на средней высоте, с сохранением привычного ритма качей и устойчивой зоны отталкивания.

7.4.2. *Сальто, при повторениях «разбавленное» качем с варьированием вращения по четвертям и высоте вылета.* Варьируемые приходы – на ноги, на живот («с недокрутом»), на спину («с перекрутом»), изменениями «выше-ниже» выполняются по выбору исполнителя и по команде тренера.

7.4.3. *Кач, $\frac{1}{4}$ на спину и $\frac{3}{4}$ сальто назад на ноги; то же в форме сальто назад со спины на спину.* Ритмичное соединение отскоков при исполнении связок.

7.4.4. *Сальто в сериях по 3-4 прыжка подряд.* Сохранение устойчивой техники прыжков со стабильной (или нарастающей) высотой и зоной отталкивания.

7.4.5. *Сальто в сериях по 3-4 прыжка подряд с продвижением назад и соскоком сальто в яму с поролоном.* Четкий контроль скорости смещения от переднего края сетки к заднему краю. Сильное смещение назад в соскоке – ошибка.

7.4.6. *Сальто в сериях по 3-4 прыжка подряд с управляемым попеременным смещением вперед-назад.* Контроль смещений, сохранение качества сальто в последовательных прыжках.

7.4.7. *Сальто в сериях по 3-4 прыжка подряд с продвижением вперед и сальто «ауэрбах» в яму.* Уверенное владение техникой управляемого «стрикоссата» при смещении вперед.

7.4.8. *Сальто выпрямившись в поролоновую яму, то же на сетке.* Исполняется с высоким качем эффект вращения «вокруг плеч» - только при соскоке в яму.

7.4.9. *Сальто выпрямившись в поролоновую яму, в сериях на сетке.*

7.4.10. *Сальто выпрямившись с поворотом на 360°.* 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.

7.4.11. Сальто выпрямившись с поворотом на 360, 720° и более в яму. Навык быстрого вращения «по винту» с началом только после отрыва от сетки и с ускорением в середине поворота; точный приход на ноги не обязателен.

7.4.12. Сальто на сетке с поворотом на 720° и более. Строгий контроль смещений по сетке, поворот только после отрыва от опоры.

7.4.13. Двойное сальто в яму. Исполнение после качей со смещением назад по сетке. Вращение в полугруппировке.

7.4.14. Двойное сальто на сетке. С варьированием степени группирования; четкий контроль смещений по сетке. При повторении в одном подходе допустим промежуточный подстроечный кач.

7.4.15. Двойное сальто с варьированием вращения по четвертям.

7.4.16. Двойное сальто выпрямившись в яму и на сетке. Допустимо управляющее прогибание тела.

7.4.17. Двойное сальто выпрямившись в яму и на сетке с поворотами на 360° и более.

7.4.18. Тройное сальто в яму и на сетке.

7.5. Сальто вперед.

7.5.1. Кач и сальто в яму. Исполняется с постепенным приближением к краю сетки, вращение в полу группировке и согнувшись, высоко-далекий вылет без «сваливания» вперед.

7.5.2. Сальто на сетке. Навык стопорящего прихода после сальто с темповым переходом на кач; активный контроль смещений по сетке.

7.5.3. Сальто с изменением вращения по четвертям и высоте вылета.

7.5.4. Сальто (полупереворот) на спину согнувшись и отскок (полупереворот) вперед на ноги или $\frac{3}{4}$ на живот. Активное отталкивание со спины разгибанием, без сбоев ритма в последовательных прыжках и отскоках.

7.5.5. Сальто с поворотами кругом в отскоках со спины с приходами на спину согнувшись вперед на ноги или $\frac{3}{4}$ на живот.

7.5.6. Сальто в сериях с выходом вперед в яму.

7.5.7. Сальто со «стрикоссатом» и смещением назад по сетке. Четкий контроль смещений.

7.5.8. Сальто выпрямившись. Отход в слегка закрытом положении с последующим разгибанием в основной фазе полета.

7.5.9. Сальто с поворотами на 180, 360, 540° и более градусов в яму. Поворот от разгибания после отхода. Поворот на 180-360° быстрым, компактным движением в зоне высшего вылета. Более сложные повороты - с окончанием до приземления.

7.5.10. Двойное сальто в яму и на сетке. В полугруппировке, согнувшись.

7.5.11. Двойное сальто в яму и на сетке с поворотом кругом на втором. Ранний поворот от разгибания.

7.5.12. Тройное сальто в яму. Точное приземление не обязательно.

7.6. Типовые соединения и комбинированные прыжки.

7.6.1. Комбинации простых прыжков и кача на месте с перемещениями по сетке, приходом на ноги, в седы, упоры, с простыми поворотами. Сочетания разнородных движений с минимальным количеством промежуточных прыжков.

7.6.2. Комбинации простых прыжков и кача на месте с перемещениями по сетке, приходом на ноги, в седы, упоры, с использованием подкруток по четвертям.

7.6.3. Соединения типа «сальто назад - сальто вперед». Удержание единого темпа прыжков без потери высоты и существенных смещений по сетке.

7.6.4. Соединения типа сальто назад с поворотом на 180, 540° - сальто вперед на ноги, на спину с отскоком вперед.

7.6.5. Соединения типа сальто вперед с поворотом на 180, 540° - сальто назад на ноги, на спину с отскоком назад.

7.6.6. Соединения прыжков на уровне двойных сальто.

8. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основные элементы:

8.1. Классический танец.

8.2. Историко-бытовой, народно-сценический, современный танец.

8.2. Партерная хореография.

8.3. Равновесия, повороты, прыжки.

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.

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 фразе в положении на носок, батман сотеню, пикке, балансу, 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.

8.1. Классический танец.

8.1.1 Выполнение пройденных элементов в соединениях.

8.1.2. Упражнения на растягивания лицом к опоре, свободная нога впереди (деми плие на опорной, наклоны вперед; то же в сторону, стоя близко к опоре, то же в сторону на расстоянии длины ноги - нога в сторону).

8.1.3. Батман тандю, пассе, батман девлоппе, гран батман жэтэ.

8.2. Историко-бытовой, народно-сценический, современный танец.

8.2.1. Освоение приставных, переменных шагов, шагов польки, галопа, вальса.

8.2.2. Элементы русских танцев: основной ход, «веревочка», присядка, ползунок.

8.2.3. Элементы в стиле «диско».

8.3. Партерная хореография.

8.3.1. Лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие.

8.3.2. Лежа на спине пассе выворотное-невыворотное.

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

8.3.4. 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.

8.3.5. 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 (выворотню), то же левой.

8.3.6. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотню, другая невыворотню.

8.3.7. В положении лежа на боку рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой.

8.3.8. Лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола.

8.3.9. Таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии).

8.3.10. В седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед.

8.3.11. Сед одна нога вперед (выворотню), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотню). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотню положении.

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

8.3.13. Наклон вперед в позе «барьериста» (одна прямая, другая согнута). Стопа выпрямленной ноги оттянута или взята «на себя» (флекс).

8.3.14. В седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы.

8.3.15. 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 рассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п.

8.3.16. 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.

8.3.17. Сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в и.п. То же другой ногой.

8.3.18. То же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки.

8.3.19. В упоре присев одна согнута, другая прямая в сторону. Махи прямой ногой в сторону.

8.3.20. Лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой.

8.3.21. То же, но с упором ладонью (рука прямая).

8.3.22. В седе ноги врозь, поднять одну ногу вперед-в сторону, опустить в и.п. То же другой.

8.3.23. Сед ноги врозь, руки к плечам. Согнуть ногу вперед, достать локтем разноименной руки голень ноги, вернуться в и.п.

8.3.24. Сед на бедре одной, другую в сторону невыворотню. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотню, вернуться в и.п.

8.3.25. Сед на бедре, одноименная нога согнута в выворотню положении и лежит на полу, другая согнута невыворотню. По дуге разогнуть доги вперед-в стороны (сед ноги врозь с опорой руками сзади). Сгибая ноги, перейти в сед на другое бедро. Всеобразные движения ногами.

8.3.26. Сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в и.п.

8.3.27. То же, но без опоры руками о пол, руки вперед.

8.3.28. Лежа на спине ноги вверх. Движения ногами в стороны - вместе.

8.3.29. То же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в и.п.

8.3.30. 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8.3.40. Лежа на животе, согнутые ноги лежат на полу (бедра в стороны, голень и бедро под прямым углом), прогнуться с опорой на кисти рук (смотреть вперед или с наклоном назад - смотреть на пятки ног).

8.3.41. То же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад.

8.3.42. То же, но руки вверх (в случае затруднения - с помощью партнера), удерживать положение 4-8 счетов.

8.3.43. 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.

8.3.44. Лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх-назад (кольцо Двумя).

8.3.45. 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.

8.3.46. Лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом. Быстрые скрестные махи ногами.

8.3.47. В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.

8.4. Равновесия, повороты, прыжки.

8.3.1. Переднее равновесие, боковое равновесие у опоры и на середине.

8.3.2. Повороты: соединения из пройденных элементов, разноименный, одноименный поворот на 360°.

8.3.3. Повороты махом ноги вперед, назад (у опоры и на середине).

8.3.4. То же в выпад.

8.3.5. Поворот махом ноги вперед, назад в падение лежа.

8.3.6. Прыжки по основным позициям ног.

8.3.7. Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360°.

8.4.7. Прыжки согнув ноги, согнувшись («щучкой»), прыжки ноги врозь толчком двух ног.

8.4.8. Скачки с одной ноги на другую, подскоки.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия отделения по виду спорта «спортивная гимнастика»

группы на тренировочном этапе (спортивная специализация) (2 ступень)

Тренер: Гармаш Г.Б.

Период: подготовительный

Тема занятия: «Совершенствование акробатических связок на батуте и совершенствование техники движений на кольцах»

Цель и задачи тренировочного занятия:

- Улучшение специальной физической подготовки;
- Способствовать развитию технической подготовки (кольца, 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: СК «Молния» Приморский пр. 50

Инвентарь и оборудование: гимнастические маты; гимнастический ковер; гимнастический конь, батут, акробатическая дорожка, кольца

Время проведения: 180 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 (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 сноска (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	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»

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, махи прямые, махи боковые) Способствовать формированию осанки (упражнение «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).		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. Кольца Провести инструктаж по технике безопасности выполнения заданий и необходимости применения самостраховки. 1. Вис и размахивания в висе. 2. Упор и махи в упоре. 3. Силовые и темповые подъемы в стойку. 4. Выкруты, перевороты, большие обороты махом вперед. 5. Выкруты, подъемы, большие обороты махом назад. 6. Сальто назад. 7. Сальто вперед. 8. Обороты в упоре. 9. Вспомогательные маховые элементы. 10. Силовые упражнения. <u>Совершенствование элементов из комбинации:</u> <u>отработка комбинации по частям (индивидуально).</u>	135 мин.	1. Вис и размахивания в висе исполняются на четко выраженной бросковой основе; активное отведение колец в направлении, противоположном маху с возможно более полным выпрямлением тела в высшей точке подъема; разведение колец в конце каждого маха с сохранением правильной ориентации колец во фронтальной плоскости. Сальто назад «прогнувшись». Исполняется с размахиваний и высокого выкрута. с ранним мощным

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. перекаты, 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. 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)	«подрывом»; долгая тяга руками вдоль тросов и поздний (в пол: вниз головой) переход в полет - ошибка. Мах дугой в вис. Высокий мах с подтягиванием вверх и с полным выпрямлением рук и тела до прохождения телом горизонтального положения в висе. Полное, раннее отведение рук «за голову» с сохранением опоры о кольца. Получение маха, достаточного для выполнения высокого выкрута вперед или подъема махом назад. 2 .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. 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 Гармаш Г.Б. тренер СПб ГБУ СШОР Комета» _____
(ФИО) (подпись)

3.2.4. 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 5. Техника гимнастических упражнений.

Содержание: Гимнастическое упражнение как искусственное программное действие. Структура гимнастических упражнений. Классификация гимнастических упражнений. Основы техники. Техника типичных упражнений многоборья.

Тема 6. Специальная физическая подготовка

Содержание: Основные понятия. Воспитание физических качеств в гимнастике.

Тема 7. Правила судейства соревнований.

Содержание. Правила судейства соревнований в мужской гимнастике.

3.2.5. Общая физическая подготовка

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

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

Одна из них - *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, плавать, передвигаться на лыжах, ездить на

велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, некоторыми приемами единоборств, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами. Эти средства ОФП могут активно использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок, характерных для спортивной гимнастики.

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

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

Ниже приводится ориентировочный программный материал по ОФП с отдельными указаниями на преимущественное использование средств ОФП в группах начальной подготовки (НП), тренировочных группах (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, двигательнo-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) внизу. Сгибание рук к плечам. То же с резиновым амортизатором, 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 рук отрывом 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 в 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.

3.2.6. Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям. Например, выполнение на брусьях разной высоты элементов в висе сзади, «выкрученных оборотов», перелетов, переходов с малой амплитуды движения на большую и наоборот требует специальной растяжки и (или) «подкачки», отвечающих структурно-технической специфике этих движений.

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

В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренер должен знать особенности структуры двигательных качеств каждого

гимнаста, характерные недостатки в его подготовке, знать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения.

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

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

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

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

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

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

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 взаимообразное. 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 брусках.
14. Упражнения для развития специальной прыгучести.
15. Упражнения для улучшения техники разбега.
16. Хореографическая подготовка.
17. Упражнения на равновесие.

3.2.7. Комплексные упражнения специальной физической подготовки (НП, ТЭСС)

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) – отжимания в упоре лежа с отягощением (2-4 кг);
2. Отжимания в стойке на руках на брусках, гимнастической скамейке, стоянках;
3. В упоре на параллельных брусках – сгибание-разгибание рук на махе назад и вперед;
4. Лазанье по канату без помощи ног (3 м). То же в висе углом;
5. Из вися 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 изнутри наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.
7. Лежа на полу – поднятие штанги, гантелей (не более 25% от собственного веса);
8. Из стойки штанга внизу – поднятие 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 – поднятие рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен сверху (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 висе 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) – поднятие 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 вися углом на гимнастической стенке – поднятие 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 – поднятие ног на 15-20° выше горизонтали;
7. Высокий угол в упоре на бревне продольно на время;
8. То же на брусках, помосте – на время.
9. Лежа на мате – быстрое поднятие 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 н/ж;

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

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

15. «Прилипалочка» на гимнастической стенке на время.

Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер

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

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

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

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

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

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

7. То же махом ногами из вися сзади;

8. Удержание вися сзади прогнувшись на н/ж.

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 руками 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, перемах правой вперед с 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 180 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 (коленях) 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 виса 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 головы 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).

6.

3.2.8. 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 коррекцию.

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 приберегают их 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.

3.3. 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 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 учебно-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 годичном планировании тренировок применяются два варианта планирования: обычный и со сложной структурой соревновательного периода — проведением нескольких; последовательных соревнований.

Текущее и 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.

С одной стороны, планируются определенные «блоки» из серии тренировочных занятий с конкретными задачами подготовки, с другой — проводится постоянный текущий контроль за специфической работоспособностью спортсмена путем различных тестов, ибо важно выявить эффективность подготовки после каждого «блока» тренировочных занятий.

Оперативное планирование, или управление тренировочным процессом, — определяет степень физической, технической, тактической подготовленности спортсмена. Оцениваются самые различные показатели, отражающие возможности организма, реакции на отдельные виды физических упражнений, продолжительность пауз между ними.

Современные технические средства позволяют оперативно получать и доводить до занимающихся информацию о динамических и кинематических характеристиках движений, реакции основных функциональных систем, их соответствии заданным характеристикам. Это позволяет своевременно корректировать индивидуальные нагрузки, использование тренировочных средств.

Оперативное планирование предусматривает контроль всех сторон спортивной подготовки.

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

- 1) годовой тренировочный план;
- 2) тематический план;
- 3) рабочий план на 1—3 месяца (квартал);
- 4) месячный план;
- 5) план-конспект очередного тренировочного занятия;
- 6) план тренировочного мероприятия (в соответствии с календарным планом)

Тренировочный план отражает основные разделы учебного материала. В нем указывается количество часов на год, на периоды тренировки и общее количеству часов по каждому разделу или виду работы.

Программа составляется и издается вышестоящими организациями. В ней перечисляются объем и содержание каждого раздела необходимого материала, а также нормативные требования и методические указания по организации и проведению тренировочной работы.

В основу многолетней подготовки юного спортсмена должно быть положено повторение однотипных годичных 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.

Педагогический контроль и учет проводит тренер. 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, отмечает в дневнике самочувствие и влияние отдельных факторов на спортивные результаты.

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

Для учета работы ведутся следующие документы:

По педагогическому контролю: 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; акты обследований мест занятий и журнал учета травм.

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.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

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

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

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

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

Тематическая рабочая программа (по необходимости) составляется с учетом уровня подготовленности занимающихся. Она представляет собой перечень гимнастических упражнений, сгруппированных по темам, для последовательного изучения с учетом преемственности и систематичности. Упражнения в темах и темы в рабочей программе располагаются таким образом, чтобы в овладении ими с наибольшей полнотой можно было реализовать принципы постепенности и последовательности, заблаговременно и постепенно развивать способности, необходимые для овладения наиболее сложными упражнениями, сохранить время на техническую подготовку гимнастов и сэкономить их силы.

3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Научно методическое обеспечение (НМО) это - совокупность мероприятий, направленных на обеспечение безопасности спортивной подготовки и спортивного долголетия, сохранение здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления, направленных на повышение тренировочной и соревновательной результативности.

Важную роль в решении актуальных задач по созданию системы научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва играют нормативно-правовые акты, нормативные предписания, обладающие определенной юридической силой и устанавливающие единый государственно-властный порядок регулирования социально-значимых отношений.

Обязательным условием НМО в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва, должен быть контроль всех основных компонентов тренировочного процесса, включая интегральные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности, состояние здоровья, уровня функциональной, специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности, а также эффективности восстановительных мероприятий. Обоснованность содержания программ и планов тренировочной работы в значительной степени зависит от полноты и достоверности информации, использованной при их подготовке. Эту информацию собирают специалисты разного профиля (педагоги, врачи, биомеханики, биохимики и др.). Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру спортивной школы объективно оценить правильность избранного направления.

Организационная структура научно-методического обеспечения

Реализация эффективного управления тренировочным процессом обеспечивается при соблюдении ряда условий, в том числе осуществлении систематического анализа параметров подготовленности, позволяющей обеспечивать тренерский состав необходимыми данными в течение всей спортивной карьеры. В настоящее время мировые спортивные державы интенсивно переходят к формированию технологической базы развития физической культуры и спорта, основанной на использовании новейших достижений в области теории и практики спортивной тренировки с использованием научно-методических концепций спортивной психологии и медицины, биомеханики и биоэнергетических технологий, управления спортивной формой.

Особое место в системе физической культуры и спорта занимает программно-методическое обеспечение, поскольку именно рациональное планирование спортивной подготовки, формирование оптимального соотношения параметров тренировочной

и соревновательной нагрузок, а также содержание программ физической, технической, тактической и психологической подготовки обеспечивает становление спортивной формы. Выпадение одного из звеньев этой цепи делает процесс спортивной подготовки неуправляемым.

Значение данного компонента на современном этапе трудно переоценить. Наличие в организации, осуществляющей спортивную подготовку, необходимой структуры не только позволяет соответствовать требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, но и, прежде всего, помогает тренерскому и административному составам эффективно осуществлять планирование и управление тренировочным процессом.

Ввиду того, что спортивную подготовку следует рассматривать как многофакторный процесс, состоящий из четырех основных этапов: установление цели, определение прогноза, составление программы, ее реализация, научно-методическое обеспечение должно в полной мере позволять реализовывать данные аспекты.

Среди основных компонентов современного научно-методического обеспечения спортивной подготовки следует выделить:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки, систематизация

- и рациональное распределение средств и методов;

- наличие доступных форм для ведения учета и анализа выполняемой тренировочной и соревновательной нагрузок;

- соблюдение указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки требований для выполнения целевых задач на каждом этапе подготовки;

- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;

- разработка и внедрение в тренировочный процесс актуальных типовых программ спортивной подготовки и построенных на их основе рабочих программ;

- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского и административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития спорта высших достижений и детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств.

В настоящее время широкое применение в спортивной практике получили различные электронные и дистанционные формы планирования и ведения контроля тренировочной

и соревновательной нагрузок. Это в немалой степени упрощает последующий анализ тренировочной и соревновательной деятельности, позволяет более оперативно формировать тренировочные планы. Однако для успешного их применения требуется наличие соответствующих инструкций и методических разработок:

- соответствие научно-методического материала требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся;

- материалы для повышения квалификации тренерского состава.

Большое значение имеет также наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде, для своевременного анализа выполнения тренировочного плана. Научно-методического обеспечения, как уже указывалось выше, является помощью тренерскому составу в проведении процесса подготовки.

Наличие программного материала, построенного с учетом всех требований к конкретному этапу спортивной подготовки, способствует более качественному проведению тренировочного процесса как у тренеров, недавно начавших трудовую деятельность, так и у специалистов, давно находящихся в спортивной отрасли. Возможность регулярно обновлять имеющиеся профессиональные знания, грамотно и своевременно применять методы и средства, в соответствии с поставленными в тренировочном плане задачами, является в настоящее время основой спортивной подготовки

Психологическое сопровождение занимающихся

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ.

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «спортивная гимнастика»

Для обеспечения этапов спортивной подготовки (2 ступень) используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта спортивная гимнастика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Ориентация детей на занятия гимнастикой со спортивной направленностью представляет собой систему научно обоснованных рекомендаций, советов педагога в целесообразности занятий этим видом спорта. При ориентации учитываются: устойчивость интереса ребенка к занятиям гимнастикой, его склонности, способности, условия жизни в семье, школьная успеваемость, обучаемость, воспитуемость и другие индивидуальные особенности, необходимые для успешного овладения этим видом спорта. В формировании осознанного и активного отношения к занятиям гимнастикой большое значение имеет убеждение детей в пользе занятий для здоровья, для обогащения опытом — двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, спортивным, — необходимым для будущей успешной трудовой деятельности.

При спортивной ориентации ребенка родителям и тренерам приходится учитывать и такие факторы, как удаленность спортивной базы от места жительства, ее состояние, условия для занятий, состав педагогов-тренеров и др.

Ориентация кандидатов на зачисление на занятия спортивной гимнастикой включает в себя просвещение и консультацию в области этого вида спорта.

Просвещение — это обогащение детей разносторонними знаниями в области гимнастики, чтобы они более осознанно и активно относились к спортивным занятиям.

Консультация представляет собой научно обоснованные и проверенные на практике ответы на вопросы лиц, обратившихся за консультацией, или совет в целесообразности выбора гимнастики для спортивных занятий. Консультация носит индивидуальный характер. При консультировании тренер прежде всего должен узнать, чем вызван интерес консультируемого лица к гимнастике: чувственными, эмоциональными побуждениями или осознанным отношением. Для этого надо обязательно побеседовать с родителями ребенка, обратившегося к тренеру за советом, узнать их отношение к его решению заниматься спортивной гимнастикой, поинтересоваться, какова их собственная роль в формировании такого выбора. В беседе уточняются зарождение и устойчивость интереса, склонностей и способностей их ребенка к занятиям гимнастикой.

Спортивный отбор — это выявление лиц, наиболее одаренных для занятий спортивной гимнастикой.

Достижение высоких спортивных результатов на уровне современных требований в гимнастике доступно не каждому ребенку, желающему заниматься этим видом спорта. Выдающиеся гимнасты, как правило, еще с детства отличались от своих сверстников двигательной активностью, стремлением к соперничеству в различных видах физических упражнений, в проявлении способностей, необходимых для успешного овладения гимнастическими упражнениями, трудолюбием, дисциплинированностью, самоорганизованностью.

Как бы рано ни проявлялись склонности, способности, интересы детей к спортивной гимнастике, официально занятия разрешены с 6-летнего возраста. К этому возрастному периоду в достаточной мере созревают функции органов и систем организма, формируются психические и личностные свойства, необходимые для осознанного овладения движениями. Одаренные дети проходят путь от новичка до мастера спорта за 5 — 7 лет. Сведения о мотивах, интересах, склонностях к занятиям гимнастикой тренер может получить в беседе с кандидатами на зачисление и их родителями.

Школьная успеваемость определяется по итоговым оценкам и по заключениям учителей (главным образом, классного руководителя) о том, какими усилиями со стороны ученика она достигается с учетом уровня его обучаемости и воспитуемости.

Состояние здоровья определяется на основании результатов медицинских обследований педиатра по месту жительства или заключения врачебно-физкультурного диспансера. Для тренера представляет интерес соответствие строения тела ребенка и функциональных возможностей его организма требованиям гимнастики, а также противопоказания для занятий этим видом спорта.

О *способностях* кандидата на зачисление к занятиям спортивной гимнастикой можно судить по уровню общей специальной физической подготовленности, по развитию двигательных и психических способностей, личностных свойств, которые более всего необходимы в этом виде спорта. Важно знать податливость этих способностей к развитию. Учитывается активность кандидата на зачисление на уроках по физической культуре и его интерес к спортивным занятиям. Такие сведения можно получить у учителя физической культуры. Его прогноз спортивной успешности имеет важное значение в определении спортивной пригодности кандидата на зачисление.

Отбор для занятий спортивной гимнастикой представляет собой очень сложный и длительный процесс. Условно его разделяют на три этапа.

Первый этап включает в себя начальный и основной виды отбора. Начальный отбор имеет целью установление общей пригодности ребенка к занятиям гимнастикой. Она определяется по результатам оценок по всем пяти видам отбора. При начальном отборе оценивают склонности, способности, интересы, здоровье, особенности строения тела, школьную успеваемость, отношение родителей к увлечению ребенка гимнастикой, итоги беседы с самим кандидатом. На основании полученных данных делают предварительное заключение о пригодности ребенка к занятиям спортивной гимнастикой. Результаты изучения в этот период используются главным образом для осуществления индивидуального и личностного подхода в тренировочном процессе, для возбуждения у ребенка более активного и осознанного отношения к спортивным занятиям и развития воли.

При основном виде отбора из числа занимающихся выделяются лица, наиболее успешно усваивающие программный материал начальной специализированной подготовки. Уточняются склонности, способности, интересы и их устойчивость, отношение к занятиям и другие индивидуальные особенности личности занимающегося. В ходе занятий более глубоко и разносторонне изучаются спортивные способности, взаимосвязи между ними, возможности компенсации недостаточно развитых способностей за счет более развитых, за счет дополнительных усилий самого гимнаста и методического мастерства тренера.

Второй этап предусматривает более детальное изучение юного гимнаста и прогнозирование его возможности справиться с программой углубленной спортивной подготовки, достичь высших спортивных результатов. Наряду с этим выявляются лица, не перспективные в данном виде спорта.

Третий этап отбора направлен на выявление спортсменов, достойных включения в сборную команду для участия в ответственных соревнованиях. Это делается на основе обобщения результатов углубленного изучения личности гимнаста, его способностей,

физической (общей и специальной) подготовленности, наличия технической, тактической, теоретической, психологической готовности достойно защитить спортивную честь города, Российской Федерации на соревнованиях, вплоть до международных. Большое значение придается психическим и личностным свойствам спортсменов. Обобщение всех имеющихся данных о гимнасте позволяет с большой долей объективности предугадывать возможный спортивный результат каждого члена команды.

При отборе лиц для занятий спортивной гимнастикой в расчет принимаются только объективные данные о наиболее значимых для гимнастики свойствах (способностях) личности и изучаются они объективными методами как в статике, так и в динамике.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки (2 ступень) в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки (2 ступень) на каждом из этапов спортивной подготовки

Критериями подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, являются:

- состояние здоровья;
- уровень общей и специальной физической подготовленности;
- уровень спортивных результатов;
- выполнение в полном объеме требований к результатам реализации настоящей

программы соответствующего этапа подготовки.

Контроль за общей и специальной физической, технической, психологической и тактической подготовкой проводится в виде тестирования, соревнований, контрольных тренировок, контрольно-переводных испытаний.

Сроки проведения контроля отражены в календарном плане физкультурных и спортивных мероприятий спортивной организации.

Для приема контрольно-переводных испытаний создается комиссия из трех-пяти человек. Контрольно-переводные испытания проводятся ежегодно в ноябре месяце.

Контроль ОФП и СФП проводится в виде соревнований или тестирования 2-3 раза в год в тренировочных группах.

Для контроля технической, психологической и тактической подготовки проводится контрольные тренировки, моделирующие соревнования и непосредственно соревнования.

4.2.1. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «спортивная гимнастика»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «спортивная гимнастика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым

соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

4.3.1. Сроки проведения контроля результативности тренировочного процесса

На этапе начальной подготовки первого и второго года подготовки контроль общей и специальной физической подготовленности определяется тестированием один раз в год. Тестирование проводится в ноябре. Уровень технической, тактической, психологической подготовленности определяется результатами выступления в соревновании и выполнении спортивного разряда соответствующего этапа подготовки.

На тренировочном этапе определение уровня общей и специальной физической подготовленности происходит тестированием два раза в тренировочный год, в мае месяце (текущий) и ноябре месяце (контрольный). Уровень технической, тактической, психологической подготовленности определяется результатами выступления в соревнованиях и выполнении спортивного разряда соответствующего этапа подготовки. На тренировочном этапе до 2 лет контроль производится по выступлению в соревнованиях уровня спортивной школы, согласно Календарного плана. На тренировочном этапе более 2 лет контроль производится по выступлению в соревнованиях уровня спортивной школы, Городских соревнований и Первенства Санкт-Петербурга согласно Календарного плана.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), и рекомендации по организации их проведения

Для оценки общей, специальной физической, технической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»
(Приложение № 7 к настоящему БТСП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 10,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 5
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине.	количество раз	не менее 1
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее 0
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 100
2. Нормативы специальной физической подготовки			
.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее 3
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее 3
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее 3
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 12

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика»
(Приложение № 8 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив мальчики/юноши/юниоры
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 9,8
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,7
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 8

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее
			+2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			130
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее
			25
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени
2.2.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее
			3
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее
			3
2.4.	Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее
			3
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее
			8
2.6.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее
			8
2.7.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее
			36
2.8.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее
			3
2.9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

4.4.1. 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

Таблица 13

КОМПЛЕКС ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ (2 СТУПЕНЬ) 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.								

Таблица 14

КОМПЛЕКС ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ (2 СТУПЕНЬ) 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.

Таблица 15

КОМПЛЕКС ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ (2 СТУПЕНЬ) 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)	Стойка на 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.								

Таблица 16

КОМПЛЕКС ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ (2 СТУПЕНЬ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ ВТОРОГО 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)	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.									

Таблица 17

КОМПЛЕКС ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ (2 СТУПЕНЬ) 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	Поперечный 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.

Таблица 18.

КОМПЛЕКС ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ (2 СТУПЕНЬ) 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	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	Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
7.5					18 с	9		9			
7.0	4	60 с	21	4	15 с	8	20 с	8			
6.5						7		7			
6.0			20		13 с	6		6	До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
5.5	3	70 с		3		5	15 с	5			
5.0					10 с						
4.5			19			4		4			
4.0	2			2	8 с		10 с		10-15 см	10-15 см	10-15 см
3.5		80 с				3		3			
3.0			18								
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.											

Таблица 19

КОМПЛЕКС ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ (2 СТУПЕНЬ) 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.										

4.4.2. Организационные требования к проведению испытаний по общей и специальной физической подготовке

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.

4.4.3. Методические указания по организации тестирования

1. Челночный бег. 3х10 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 (3м, 4м, 5 м). Выполняется из положения сидя ноги врозь. Поднятая рука участника держит канат вместе отметки. Движение начинается по команде «Марш!», секундомер включается, как только ноги оторвутся от мата, и выключается, в момент касание 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 до легкого, безударного 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 прогибании в пояснице более 15 градусов от прямого положения тела и одновременного отжимания руками счет прекращается.

9. Из положения «угол» на гимнастической стенке, поднимание ног 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 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

В СПб ГБУ СШОР «Комета» для реализации программы спортивной подготовки по сложно-координационному виду спорта (спортивная гимнастика) используются помещения, материально-техническое обеспечение, которые включает в себя:

— спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной гимнастике – специализированный спортивный зал 746,7 м² оборудованный комплектами гимнастических снарядов для женского отделения;

— раздевалки для занимающихся с душевой и туалетом;

— балкон для занятия хореографической подготовкой из расчета на 12 занимающихся, имеющий пригодное для занятий напольное покрытие; в спортивном зале специально оборудованное место с хореографическими станками; зеркалами, расположенными от уровня пола на высоту не менее 1 м;

— места для выполнения обучающимися акробатических упражнений, оборудованные гимнастическими матами, спортивными снарядами и тренажерами, а также приспособлениями для страховки занимающихся.

На женском отделении гимнастические снаряды: ковер для вольных упражнений, гимнастическое бревно, опорный прыжок, брусья разновысокие.

Зал оборудован гимнастическими матами, спортивными вспомогательными снарядами и тренажерами, а также приспособлениями для страховки занимающихся.

Таблица 20

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки (2 ступень)

(Приложение № 9 к настоящему БТСП)

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка акробатическая фибергласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12.	Зеркало настенное (12 х 2 м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
14.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15.	Конь гимнастический маховый	штук	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Магнезия спортивная *	кг	на человека
			0,2

18.	Магнезница закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновый (200 х 300 х 40 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6
22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Палка для остановки колец	штук	1
25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Подставка для страховки	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы)	кг	40
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	Стенка гимнастическая	штук	6

Таблица 21

Обеспечение спортивной экипировкой
(Приложение № 10 к настоящему БТСП)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	на занимающегося	-	-	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Купальник для выступления на спортивных соревнованиях (женский)	штук	на занимающегося	-	-	2	1

5.	Накладки наладонные (женские)	пар	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на занимающегося	-	-	2	1
7.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1
8.	Тапочки спортивные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
9.	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-	2	1
10.	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	2	1

VI. 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.

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 брусьях 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., Скрыбин 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».)

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:

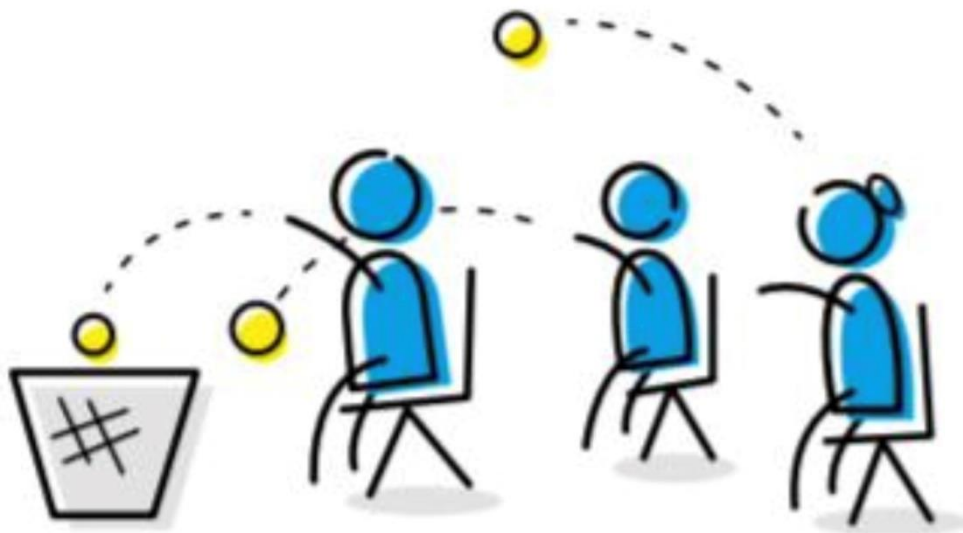
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

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.

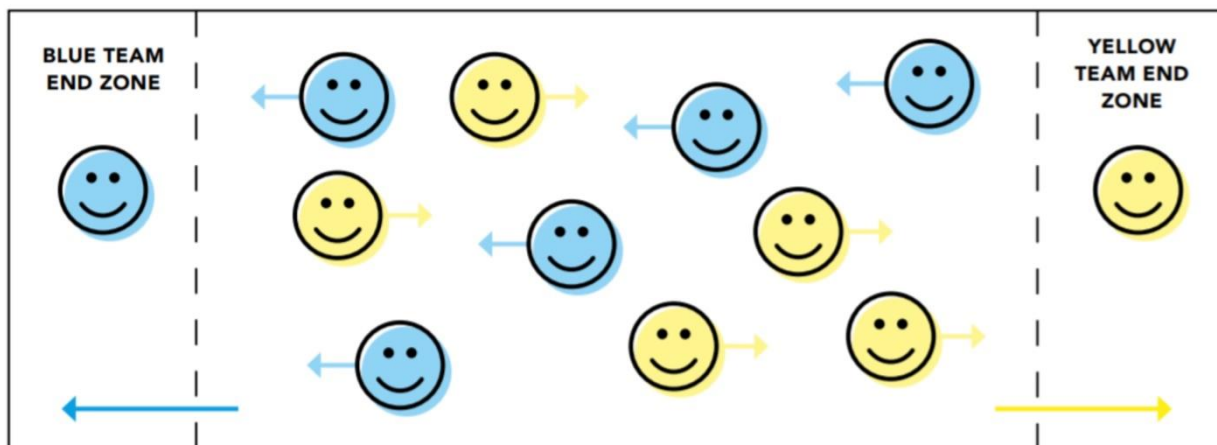
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

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?

** можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать*

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.
- 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.).

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

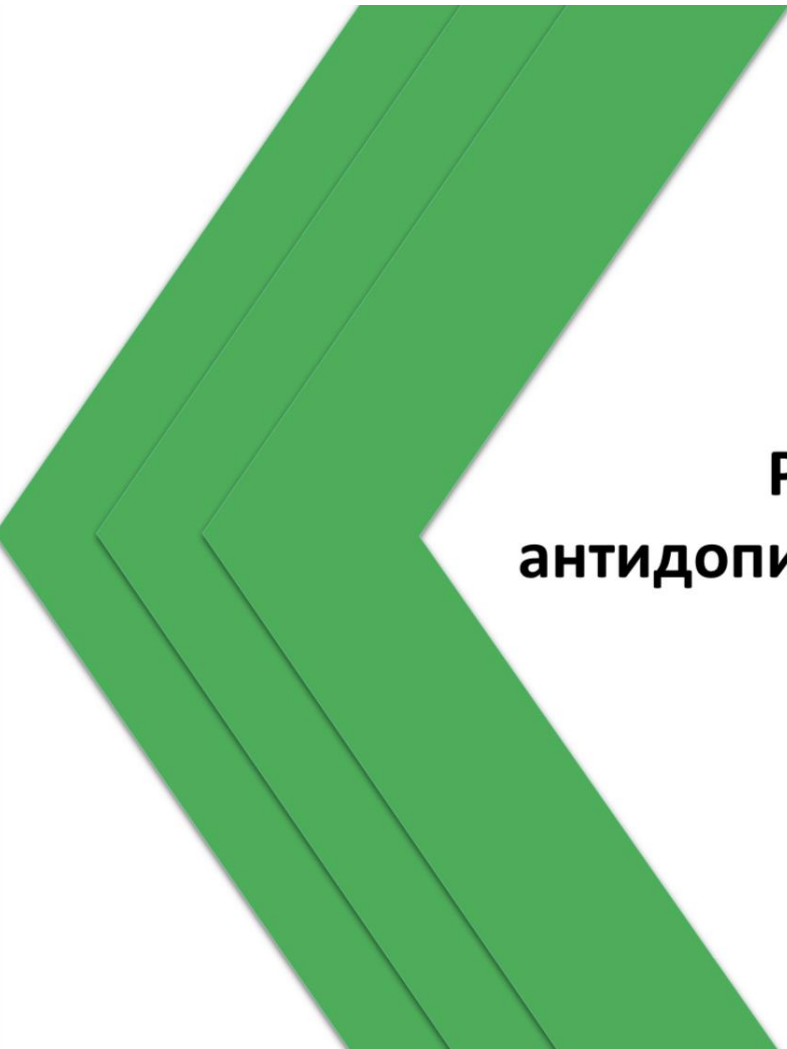
Направлена на:

- 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.
- 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 отпуском 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 отпуска 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.