

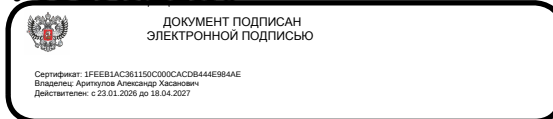


**Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»**

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от «02» февраля 2026 года
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО



Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от 02.02.2026 № 30-СО

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (мальчики, юноши, юниоры, мужчины)

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 12 декабря 2025 г. № 1136; приказа Министерства спорта РФ от 20.12.2022 № 1293 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»; приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказа Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 6 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Авторы разработки:

Гренко Ольга Андреевна, заведующий отделением
Андрушак Е.С., инструктор-методист

Санкт-Петербург
2026

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
1.3.	Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности	5
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ	8
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	23
2.5.	Календарный план воспитательной работы	27
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	32
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	37
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	40
2.8.1.	Медико-биологическое обеспечение обучающихся	42
2.8.2.	Планы применения восстановительных средств	43
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	46
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	46
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	48
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	48
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»	53
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	53
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	54
6.1.	Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	54
6.1.1.	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	55
6.1.2.	Перечень дополнительного оборудования, необходимого для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП	56
6.2.	Обеспечение спортивной экипировкой	60
6.2.1.	Перечень дополнительной экипировки, необходимой для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП	61
6.3.	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	62
6.4.	Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	63
6.5.	Сетевая форма реализации Программы	63
6.6.	Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	64
VII.	ПРИЛОЖЕНИЕ	66

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин по виду спорта «спортивная гимнастика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 02 февраля 2026 № 85175 (далее – ФССП); основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказами «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (приказ Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634); «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999); приказом Министерства спорта РФ от 20.12.2022 № 1293 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»; приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки гимнастов в период прохождения спортивной подготовки в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе олимпийского резерва «Комета» (далее - СПб ГБУ ДО СШОР «Комета») и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку гимнастов, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации Программы спортивной подготовки, направленной на всестороннее физическое и нравственное воспитание, на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные, промежуточные и переводные нормативы для групп начальной

подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТЭ(СС)), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом учебно-тренировочной работы.

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 учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «спортивная гимнастика» на различных этапах многолетней подготовки.

Возрастные параметры лиц, проходящих спортивную подготовку в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» по отдельным этапам спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 6 лет, желающие заниматься спортивной гимнастикой. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения Программы на данном этапе. Максимальный возраст обучающихся для прохождения спортивной подготовки на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не моложе 9 лет. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет. Обучающиеся, имеющие разряд «кандидат в мастера спорта» по виду спорта «спортивная гимнастика», не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 16 лет. Обучающиеся, имеющие спортивное звание «Мастер спорта России» по виду спорта «спортивная гимнастика», не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения Программы на данном этапе.

1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов;

— от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение осознанно принимать понятие недопустимости допинга в спорте. умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

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

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

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

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

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

Произвольные упражнения составляются с учётом требований к их содержанию, изложенных в правилах вида спорта «Спортивная гимнастика» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 13.02.2018 г. № 130 с изменениями, внесенными приказами

Минспорта России от 02.04.2018 № 293, от 19.02.2019 №134, от 18.03.2019 № 234, от 27.12.2019 № 1125).

Характер соревнований. По характеру соревнования делятся на:

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

Соревнования по спортивной гимнастике подразделяются на:

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

Характер соревнований определяется положением о соревнованиях.

В программе Олимпийских игр с 1896 года. Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

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 брусьях. 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-преподавателя 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 12м. Вокруг ковра проходит «граница безопасности» шириной 1 метр. Ковер (шерстяной или синтетический) имеет эластичную поверхность – достаточно плотную для толчков, но в то же время обеспечивающую спортсменам мягкое приземление. Вольные упражнения представляют собой комбинацию из отдельных элементов (кувырки, сальто, шпагаты, стойки на руках и пр.) и их связок, разных по темпу и «настроению».

По ходу выступления спортсмены должны максимально использовать всю площадь ковра. Оценивается сложность программы и отдельных ее элементов, а также чистота и уверенность исполнения. Не менее важна оригинальность представленной композиции и артистизм спортсмена. 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).

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» развиваются следующие дисциплины по виду спорта «спортивная гимнастика»: «командные соревнования», «многоборье», включает в себя выступления спортсменов на шести видах среди спортсменов женского пола (опорный прыжок, перекладина, кольца, вольные упражнения, конь, параллельные брусья). Эти же виды повторяются в финале в отдельных дисциплинах, в которых определяются победители и призеры в каждой из спортивных дисциплин.

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. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

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

Таблица 2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки
(Приложение № 1 к настоящему ФССП)

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек) *	
		мальчики	девочки	До двух лет	Свыше двух лет
Этап начальной подготовки	3	6	5	12	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	6	9	8	5	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	13	2	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	14	1	

* - Администрация СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание) определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта, но не ниже значения, установленного в таком федеральном стандарте спортивной подготовки.

Перевод по годам на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании годового учебно-тренировочного плана и индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапе ВСМ не ограничивается.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе начальной подготовки первого года обучения зачисляется ребенок, сдавший все нормативы по общей физической, специальной физической подготовки с учетом возраста лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «спортивная гимнастика» (далее – контрольные нормативы) набравший необходимое

количество баллов. А также выполнивший тесты индивидуального отбора (далее – тесты) (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год). Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов. Так же необходимо предоставить сертификат о прохождении курса РУСАДА и документы согласно регламенту работы приемной комиссии по формированию групп начального подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», в том числе справку от педиатра с указанием группы здоровья (1 раз в год);

на этапе начальной подготовки свыше года – сдача контрольных нормативов, тестов, выполнение требований к результатам прохождения Программы и предоставление медицинского допуска к учебно-тренировочным занятиям (1 раз в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на учебно-тренировочном этапе – сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки, выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (далее – УМО) (1 раз в год), текущего медицинского осмотра (далее - ТО) (1 раз в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки (спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», а также выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (2 раза в год) и сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на этапе высшего спортивного мастерства – сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации соответствующий этапу спортивной подготовки (спортивного звания «мастер спорта России»), выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (2 раза в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Объем тренерско-преподавательской работы определяется астрономическими часами (60 минут).

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.

Учебно-тренировочные занятия (при необходимости) проводятся одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» реализуются следующие этапы:

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Программа содержит комплекс основных параметров подготовки гимнастов в процессе многолетней тренировки и рассчитана на 10 и более лет спортивной подготовки на следующих этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 6 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных **задач**:

Основные задачи этапа начальной подготовки (3 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 учебно-тренировочном этапе (6 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.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений) – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Критериями оценки качества и эффективности деятельности Организации на различных этапах спортивной подготовки являются:

На этапе начальной подготовки:

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;

- уровень освоения основ техники;

- стабильность состава спортсменов.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;

- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях;

- состояние здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- количество спортсменов, повысивших разряд;

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

- количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в Училище олимпийского резерва (далее – УОР) или переданных из организации для приема на работу в Центр спортивной подготовки (далее – ЦСП);

- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- количество спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;

- стабильность успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, количество призовых мест;

- сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы представлен в Таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (Приложение № 2 к настоящему ФССП)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет	Свыше трех лет		
Максимальная продолжительность 1 занятия	1,5	2	2	3	3	4	4
Максимальное количество часов в день	1,5	3	3	3	4	8	8
Количество часов в неделю*	4,5	6	8	10	14	24	24
Общее количество часов в год	234	312	416	520	728	1248	1248

* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 52 недели.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер осуществляется в следующих формах:

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

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» применяются следующие виды учебно-тренировочных занятий:

Таблица 4

Виды учебно-тренировочных занятий

Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей учебно-тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободная	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ, представленных выше организационных форм

В учебно-тренировочных занятиях используются следующие методы организации занятий:

- фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, / не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо

разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого обучающегося;

- поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков;

- метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек);

- круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на спортсменах и качестве выполнения упражнений;

- метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники;

- посменный метод. Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

В часовой объём учебно-тренировочных входит:

Вводная часть

В вводной части необходимо создать рабочую обстановку, организовать построение, отметить в журнале присутствующих на занятии, довести тему занятия и ее направленность. Поставить перед обучающимися задачи, создать четкое представление о содержании основной части. Провести инструктаж по предупреждению травматизма и мерах безопасности при выполнении физических упражнений

Подготовительная часть

Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Разминка осуществляется в соответствии с целями и задачами учебно-тренировочного занятия. Подбор упражнений происходит в соответствии с программой по виду спорта и соблюдением методики их проведения.

Основная часть

В процессе занятия обучающиеся должны выполнять упражнения только после разминки. Необходимо подбирать упражнения в соответствии с избранным видом спорта и строго придерживаться принципов доступности и последовательности выполнения

упражнений. Необходимо учить обучающихся следить за соблюдением дистанции и игровым пространством, избегать возможности получения травмы. Не допускается оставлять обучающихся одних без контроля в помещении спортивного зала и спортивных площадок. В конце основной части применяется игровой метод и др. для повышения плотности занятия.

Заключительная часть

В заключительной части занятия применяются медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Тренер-преподаватель проводит построение, беседует с детьми, происходит разбор учебно-тренировочного занятия и ошибок. Тренер-преподаватель замеряет пульс у обучающихся и спрашивает самочувствие.

По окончании занятия

Проверить порядок или убрать в отведенное место спортивный инвентарь. Провести визуальный осмотр спортивного зала и раздевалок. Убедиться, что все обучающиеся группы покинули место проведения занятий.

Иные формы обучения, реализуемые в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»:

Индивидуальные планы. Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства).

Индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП) представляет собой форму планирования учебно-тренировочного процесса, в которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена:

- уровень развития физических качеств;
- степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками;
- индивидуальные достижения.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена определяет планируемый общий объем нагрузки для спортсмена, результаты участия в официальных соревнованиях.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена составляется на основе ЕКП Минспорта России, Календарных планов официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий г. Санкт-Петербурга.

По итогам учебно-тренировочного года тренер-преподаватель вносит соответствующие записи о выполнении планируемых показателей:

- количество стартов, в которых спортсмен принял участие;
- результаты участия в соревнованиях.

Самостоятельная подготовка. Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

Существуют две основные формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- самостоятельные учебно-тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика ускоряет приведение организма в рабочее состояние, она усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что

активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки активизирует и постоянно улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также работу желудочно-кишечного тракта, печени, почек, усиливает обменные процессы.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно освоить технику многих спортивных упражнений.

Самостоятельные учебно-тренировочные занятия. Задача самостоятельного учебно-тренировочного занятия, это повышение физического состояния до должного уровня.

Все это обуславливает особенности занятий и требует соответствующего подбора учебно-тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки. Для осуществления самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий.

Определение цели самостоятельных занятий. Целью занятий могут быть укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др.

В самостоятельной тренировке оздоровительной направленности так же, как и в спортивной, различают следующие компоненты нагрузки, которые определяют ее эффективность: тип нагрузки, ее величину, продолжительность (объем и интенсивность, периодичность занятий и продолжительность интервалов отдыха).

Объем ежедневной двигательной активности должен составлять суммарно от 1 до 2 ч.

Структура оздоровительного учебно-тренировочного занятия выглядит следующим образом: – первая фаза (подготовительная) – короткая и легкая разминка не более 10–15 мин, включающая упражнения на нижние конечности и суставы, направленные на профилактику травм двигательного аппарата.

Использование в разминке силовых упражнений (отжиманий, приседаний и т. п.) нежелательно, т. к. анаэробный компонент этих упражнений в начале тренировки может привести к осложнениям со стороны сердечно-сосудистой системы (резкому повышению давления, болям в области сердца, головокружениям и т. п.);

– вторая фаза (основная) – аэробная тренировка оптимальной интенсивности и продолжительности (бег, плавание и др.), которая обеспечивает необходимый учебно-тренировочный эффект;

– третья фаза (заключительная часть занятия) – выполнение основного упражнения с пониженной интенсивностью, что обеспечивает более плавный переход к состоянию покоя; – четвертая фаза (силовая) – продолжительность 15–20 мин – включает несколько основных общеразвивающих упражнений силового характера для укрепления мышечного корсета спины, плечевого пояса, брюшного пресса, что решает вопросы, связанные с повышением силовой выносливости. Дополнительно следует выполнить несколько упражнений на растягивание в замедленном темпе.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

(Приложение № 3 к настоящему ФССП)

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

Объем соревновательной деятельности

Таблица 6

ОБЪЕМ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (Приложение № 4 к настоящему ФССП)

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

Спортивные соревнования проводятся с целью развития спортивной гимнастики в Российской Федерации.

Задачами проведения спортивных соревнований являются:

- выявление сильнейших спортсменов для формирования списков кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации;
- отбор спортсменов в спортивные сборные команды Российской Федерации для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участия в них от имени Российской Федерации;
- подготовка спортивного резерва;
- популяризации спортивной гимнастики среди детей и подростков Российской Федерации и Санкт-Петербурга;
- выполнения разрядных нормативов (в соответствии с ЕВСК);
- повышения спортивного мастерства;
- выявления сильнейших спортсменов для участия в соревнованиях различного уровня;
- обмена опытом работы;
- пропаганда здорового образа жизни;
- выявления кандидатов в составы сборных команд г. Санкт-Петербурга и спортивных школ.

Частными задачами проведения соревнований являются:

- воспитать эстетические и нравственные качества спортсменов;
- проверить спортивный уровень спортсменов;
- повысить спортивное мастерство юных гимнастов.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки гимнастов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие гимнастов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «спортивная гимнастика»;

- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Программа спортивных соревнований может состоять из выступлений спортсменов по обязательной или произвольной программе, или по обязательной и произвольной программе.

Программа спортивных соревнований может включать в себя четыре фазы: квалификация, финал командных соревнований, финал многоборья и финал в отдельных дисциплинах. Квалификация может быть для финала командных соревнований, финала в многоборье и финала в отдельных дисциплинах.

Примечание: Соревнования могут проводиться и по другим вариантам, 4 согласно положению о соревнованиях.

Характер соревнований

1. По характеру соревнования делятся на:

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

2. Соревнования по спортивной гимнастике подразделяются на:

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

3. Характер соревнований определяется положением о соревнованиях.

Допуск участников к соревнованиям

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены по именным заявкам. Спортсмены имеют право выступать по присвоенному им спортивному разряду, либо на один или два разряда выше или на один разряд ниже.

В Российской Федерации соревнования проводятся в следующих возрастных группах:

- мужчины – 18 лет и старше,
- юниоры (16-17 лет),
- юниоры (14-17 лет),
- юниоры (14-15 лет),

- юноши (12-13 лет),
- юноши (11 лет),
- мальчики (10 лет),
- мальчики (9 лет),
- мальчики (8 лет),
- мальчики (7 лет).

Всероссийская Спартакиада между субъектами Российской Федерации проводится:

- юниоров (14 – 15 лет),
- юношей (12 – 13 лет),
- юношей (11 лет).

Всероссийские соревнования среди студентов проводятся в возрастных группах: юниоры (17 – 25 лет).

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Для участия во всероссийских спортивных соревнованиях среди студентов, включенных в ЕКП, указанное минимальное количество лет спортсмен должен достичь до дня начала спортивного соревнования, а указанное максимальное количество лет спортсмен должен достичь в календарный год проведения спортивных соревнований.

Дополнительно к участию в Кубке России года предшествующего году проведения Олимпийских игр, к числу спортсменов, прошедших отбор на чемпионате России, могут быть допущены спортсмены при условии:

- достижения в год проведения Олимпийских игр соответствующего возраста, необходимого для участия в Олимпийских играх, установленного FIG;
- показания высоких спортивных результатов на официальных международных соревнованиях;
- согласования кандидатуры постоянно действующим коллегиальным органом общероссийской спортивной федерацией по представлению главного тренера-преподавателя.

Таблица 7

Соответствие классификационной программы спортивной подготовке

Классификационная программа	Спортсмены мужского пола	Этапы подготовки
III юношеский спортивный разряд (обязательная)	7 лет	НП-1, НП-2
II юношеский спортивный разряд (обязательная)	8-9 лет	НП-1, НП-2
I юношеский спортивный разряд (обязательная)	9-10 лет	НП-2, УТ(СС)-1
III спортивный разряд (обязательная)	10-11 лет	НП-2, УТ(СС)-1, УТ(СС)-2,
II спортивный разряд (обязательная + произвольная)	11-13 лет	УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3
I спортивный разряд (обязательная + произвольная)	12-14 лет	УТ(СС)-3, УТ(СС)-4, УТ(СС)-5
кандидат в мастера спорта (произвольная)	14 лет	УТ(СС)-5, ССМ
мастер спорта (произвольная)	16 лет	ССМ, ВСМ

Спортивные соревнования Российской Федерации по спортивной гимнастике **Национальные соревнования**

Соревнования среди сильнейших спортсменов страны по результатам которых отбираются кандидаты в национальную сборную команду. Проводятся ежегодно и включают в себя все виды дисциплин: квалификацию, финал командного многоборья, финал личного многоборья и финалы в отдельных видах. Являются самыми престижным всероссийскими соревнованиями.

К участию в личных видах программы спортивных соревнований допускаются сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. От одного субъекта Российской Федерации может быть заявлена только одна спортивная сборная команда. К участию в спортивной дисциплине «командные соревнования» допускаются команды, имеющие в составе команды 4 спортсменки.

Первенства России в возрастных группах:

- юниоры (16-17 лет),
- юниоры (14-15 лет),
- юноши (12-13 лет).

в спортивной дисциплине «командные соревнования» в возрастных группах:

- юниоры (14-17 лет),
- юноши (12-13 лет).

Всероссийская спартакиада между субъектами Российской Федерации, другие официальные межрегиональные спортивные соревнования, являющиеся отборочными к Всероссийской Спартакиаде между субъектами Российской Федерации, проводятся среди:

- юниоров (14-15 лет),
- юношей (12-13 лет),
- юношей (11 лет).

Чемпионат России и Кубок России:

К участию в личных видах программы спортивных соревнований допускаются сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. От одного субъекта Российской Федерации может быть заявлена только одна спортивная сборная команда. К участию в спортивной дисциплине «командные соревнования» допускаются команды, имеющие в составе команды 4 спортсмена.

На Кубок России допускаются мужчины 18 лет и старше по программе мастеров спорта, занявшие с 1 по 24 место на Чемпионате России в финале в спортивной дисциплине «многоборье», а также спортсмены, занявшие с 1 по 8 место в финале в отдельных дисциплинах на Чемпионате России.

- мужчины – 18 лет и старше

Всероссийские спортивные соревнования

В спортивных соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. Допускаются спортсмены спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации.

К участию в личных видах программы спортивных соревнований допускаются спортсмены:

- мужчины – 18 лет и старше
- юниоры (16-17 лет)
- юниоры (14-15 лет)
- юноши (12-13 лет)
- юноши (11 лет)

К участию в командных соревнованиях допускаются спортсмены:

- мужчины – 18 лет и старше
- юниоры (16-17 лет)
- юниоры (14-15 лет)

- юноши (12-13 лет)
- юноши (11 лет)

Межрегиональные соревнования

Чемпионаты федеральных округов, двух и более федеральных округов, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга

В соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. Допускаются спортсмены спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации соответствующих федеральных округов. К участию допускаются:

- женщины – 16 лет и старше
- мужчины – 18 лет и старше

Команда формируется из 13 человек. К участию в спортивных соревнованиях могут быть допущены команды, имеющие в составе не менее 4 спортсменов.

Первенства федеральных округов, двух и более федеральных округов, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга

- Командные
- Личные

В спортивных соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. Допускаются спортсмены сборных команд субъектов Российской Федерации соответствующих федеральных округов.

К участию в личных соревнованиях допускаются:

- мужчины – 18 лет и старше
- юниоры (16-17 лет)
- юниоры (14-15 лет)
- юноши (12-13 лет)
- юноши (11 лет)

К участию в спортивной дисциплине «командные соревнования» допускаются:

- мужчины – 18 лет и старше
- юниоры (16-17 лет)
- юниоры (14-15 лет)
- юноши (12-13 лет)
- юноши (11 лет)

Состав команды по 11 человек в каждой возрастной группе. К спортивным соревнованиям допускаются команды с меньшим количеством участников, но не менее 3 человек.

Региональные соревнования

К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены, представляющие физкультурно-спортивные организации Санкт-Петербурга.

- мужчины – 18 лет и старше,
- юниоры (16-17 лет),
- юниоры (14-17 лет),
- юниоры (14-15 лет),
- юноши (12-13 лет),
- юноши (11 лет),
- мальчики (10 лет),
- мальчики (9 лет),
- мальчики (8 лет),
- мальчики (7 лет).

Межмуниципальные соревнования

К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены, представляющие физкультурно-спортивные организации Санкт-Петербурга, а также спортсмены, заявляющиеся индивидуально (лично), имеющие регистрацию по месту жительства в городе Санкт-Петербурге.

- мужчины – 18 лет и старше,
- юниоры (16-17 лет),
- юниоры (14-17 лет),
- юниоры (14-15 лет),
- юноши (12-13 лет),
- юноши (11 лет),
- мальчики (10 лет),
- мальчики (9 лет),
- мальчики (8 лет),
- мальчики (7 лет).

Международные соревнования

Международный Олимпийский комитет (International Olympic Committee/IOC)

Высший постоянно действующий орган олимпийского движения, неправительственная некоммерческая международная организация. Создан в 1894 году по инициативе французского общественного деятеля барона Пьера де Кубертена для возрождения исторических Олимпийских игр. Международный Олимпийский комитет — самая крупная и наиболее авторитетная организация в мире спорта. Штаб-квартира находится в Лозанне (Швейцария). Уставным документом является Олимпийская Хартия.

Международная федерация университетского спорта (Fédération internationale du sport universitaire/FISU)

Международная спортивная организация, созданная для развития и продвижения спорта среди студентов всего мира. Штаб-квартира организации находится в Лозанне. Федерация координирует деятельность 174 национальных федераций студенческого спорта, входящих в её состав. Под её эгидой каждые два года проводятся Летняя и Зимняя Универсиада - аналог Олимпийских игр, проводящийся среди студентов.

Европейские Игры (The European Games/EOC)

Региональные международные комплексные спортивные соревнования среди атлетов Европы, которые проводятся раз в четыре года под управлением Европейских олимпийских комитетов. Первые Европейские игры прошли с 12 по 28 июня 2015 года в столице Азербайджана городе Баку.

Европейский гимнастический союз (European Gymnastics/EG)

Спортивная организация, союз национальных гимнастических федераций стран Европы.

Международная федерация гимнастики (Federation Internationale de Gymnastique/FIG)

Федерация гимнастических видов спорта. Старейшая спортивная федерация мира. Гимнастика входит в олимпийскую программу с первых Олимпийских игр 1896 года. ФИЖ входит в Ассоциацию международных федераций олимпийских летних видов спорта и признана Международным олимпийским комитетом. Международная федерация гимнастики разрабатывает регламенты выступлений, которые определяют правила оценки выступлений гимнастов.

Обучающиеся по Программе обязаны принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных Программой в соответствии с приложением № 10.

Таблица 8

Соответствие этапов подготовки в различных видах соревнований

Виды соревнований	Этапы подготовки
Национальные соревнования	УТ(СС)-3 и выше
Всероссийские спортивные соревнования	УТ(СС)-3 и выше
Межрегиональные соревнования	УТ(СС)-2 и выше
Региональные соревнования	НП-1 и выше
Межмуниципальные соревнования	НП-1 и выше
Международные соревнования	УТ(СС)-3 и выше

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 9

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах*					
		6	8	10	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	10	5	5	2	1
1	Общая физическая подготовка	94	83	52	30	37,5	50
2	Специальная физическая подготовка	50	104	140,5	182	225,5	274
3	Участие в спортивных соревнованиях	2,5	9	10,5	59	112,25	187
4	Техническая подготовка	150,5	200	266	401	486,75	612
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	8	20,5	21	27,75	37,5
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	10	14	18,5	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	20,5	21	27,75	62,5
Общее количество часов в год		312	416	520	728	936	1248

* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Спортивная тренировка как обучения спортсменов включает физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Спортсмен совершенствует свое мастерство и выполняет упражнения, приемы и действия в постоянно усложняющихся соревновательных условиях. Многократное выполнение соревновательного упражнения – основной вид подготовки, который называется интегральным.

Физическая подготовка. Она направлена на развитие физических качеств и является базой для совершенствования техники. Подразделяется на общую и физическую.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс всестороннего физического развития человека, процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки, достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) – основа поддержания спортивной формы, быстрого освоения техникой упражнений вида спорта, достижения высокого уровня функциональных возможностей спортсмена и возможности переносить большие учебно-тренировочные, а также соревновательные нагрузки. Средствами СФП являются упражнения «своего» вида спорта, сходные по структуре с соревновательными действиями.

Техническая подготовка. Она связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования. Под техникой понимается система элементов движений; совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений.

Основа технической подготовки – рациональный, совершенный и эффективный двигательный навык. Технику спортивных упражнений рассматривают как целостную деятельность спортсмена в условиях постоянно меняющейся среды. Она включает форму и содержание движений, требует проявления точных мышечных и волевых усилий, соответствующего ритма и темпа движения.

Средствами технической подготовки являются физические упражнения, многообразие которых делятся на:

Общеподготовительные – для всесторонней подготовки спортсмена;

Специально-подготовительные – схожие с соревновательными, подводящие к основам техники;

Соревновательные – действия из избранного вида спорта.

Методы технической подготовки делятся на словесные, наглядные и практические.

Словесные методы активизируют внимание обучающихся, создают образ изучаемого упражнения, выделяют существенные детали в технике, оценивают действие, вносят коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Наглядные методы включают показ упражнений и демонстрацию их с помощью технических средств.

Практические методы являются основными в технической подготовке спортсмена. Они включают ознакомление или начальное разучивание и совершенствование двигательного действия.

Тактическая подготовка. Она обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умение выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов ведения состязаний. Тактика ведения спортивного

состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В спортивной гимнастике применяется индивидуальная тактика.

Психологическая подготовка. Она способствует развитию психических, волевых качеств и созданию психической готовности спортсмена к соревнованиям, направлена на реализацию потенциальных возможностей человека и достижение оптимального результата. Правильно организованная психологическая подготовка помогает спортсмену, имеющую хорошую физическую и техническую подготовленность, управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях; быть уверенным в собственных силах; быть готовым выполнять спортивное упражнение (прием, действие); вести борьбу до конца; противостоять различным раздражителям и помехам; самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. Специальная физическая подготовка направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

Теоретическая подготовка. Она является обязательной составной частью тренировки. Ускорить рост спортивного мастерства, достичь в спорте вершин можно лишь тогда, когда спортсмен обладает общими и специальными знаниями. Интеллектуальное образование включает знание: закономерностей функционирования и развития организма в процессе тренировки; основ современной техники выполнения упражнений; приемов и действий; о гигиене, режиме дня и питания; профилактике травматизма; основ массажа.

Спортсмен должен знать требования к планированию тренировки, методы и средства развития физических качеств и совершенствование технических действий, уметь самостоятельно и грамотно вести дневник тренировки (спортсмена), знать правила соревнований.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки гимнастов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие гимнастов в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;
- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;
- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки,

комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 10

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Форма отчета
1.	Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда; - организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения, обучающихся. - проведение лекций, бесед, (права и обязанностей гимнастов на соревнованиях, требованиях к спортивной форме, функции гимнастов, система оценок, нарушение правил во время проведения соревнований); - разбор судейства на всероссийских и международных соревнованиях.	В течение года	Годовой учебно-тренировочный план (для обучающихся соответствующих групп)
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с	В течение года	Годовой учебно-тренировочный план

		поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.		(для обучающихся соответствующих групп)
2.	Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных мероприятий, соревнований, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - реализация системы просветительской работы с обучающимися по формированию у них культуры отношения к своему здоровью.	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса. Участие в конкурсах.
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
2.3	Медицинское направление	- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья; - составление расписания учебно-тренировочных занятий на основе санитарно-гигиенических требований; - четкое отслеживание санитарно – гигиенического состояния; - организацию плановых медицинских осмотров обучающихся;	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса. Организация прохождения углубленного

		- обязательное медицинское обследование; - соблюдение питьевого режима.		медицинского обследования для обучающихся соответствующих групп
2.4.	Просветительское направление	- организация деятельности с обучающимися по профилактике приема допинга, а также, гигиены спорта; - организация деятельности с родителями по профилактике приема допинга гигиены спорта, режима дня спортсмена, здоровое питание спортсмена; - пропаганда здорового образа жизни (тематические часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни); - культивирование идеалов мужества, уважения к сопернику, дружбы и взаимопомощи.	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
2.5.	Диагностическое направление	- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются: - общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний; - текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей).	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
3.	Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его	Беседы, встречи, диспуты, уроки другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса. Фото и (или) видео фиксация.

	защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)			
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках (организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - уроке мужества, посвященному Дню Победы «Подвигу народа жить в веках»; - беседе к Международному Олимпийскому дню; - беседе ко Дню снятия блокады Ленинграда (возложение цветов); - торжественное чествование победителей соревнований и отличников учебы; - просмотр соревнований; - оформление стендов с освещением спортивно-массовых мероприятий.	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса. Фото и (или) видео фиксация.
4.	Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.

		толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.		
4.2.	Иные мероприятия	- участие в гимнастических мюзиклах, посвященных Новому году; - участие в Дне открытых дверей, посвященному Дню гимнастики; - во время проведения учебно-тренировочных мероприятий проведение игр: * на развитие творческого воображения и на психологическую активизацию творчества; * на поиск и обоснование возможных причин и последствий; * на построение ситуации по алгоритму; * на стратегическое развитие мышления (игра «Разнобой», эстафеты, игра «Шарады», игра «Знатоки спорта», игра «Блиц-турнир» и т.п.)	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса. Фото и (или) видео фиксация.
5.	Работа с родителями			
5.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование воспитания в семье	- формирование общих подходов к воспитанию ребенка, совместному изучению личности ребенка, его психофизических особенностей, организация помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося; - организация работы по повышению педагогической и психологической культуре родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность.	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
6.	Работа с общеобразовательными учреждениями			
6.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование успеваемости обучающихся	- уделение внимания успеваемости обучающихся в школе, при необходимости налаживание отношений с учителями общеобразовательных школ, где учатся обучающиеся; - вести систему проверки успеваемости, индивидуальные беседы с обучающимися.	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

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.

Общая информация

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

План антидопинговых мероприятий

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

Таблица 11

Примерный план-график антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	Вид программы	Тема			
Этап начальной подготовки	«Веселые старты»	«Честная Игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №2)
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель 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-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №3).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	
	Онлайн		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на

	обучение на сайте РУСАДА				образовательный курс: https://newrusada.triagona.l.net
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №3). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №4 и №5).
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя 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
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №2)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagona.l.net
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №3). Собрания можно

					проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №6 и №7).
Этап совершенствования спортивного мастерства,	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagona1.net
Этап высшего спортивного мастерства	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

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.

Полезные ссылки:



Сообщить о допинге



видео-урок «Система АДАМС: пошаговая видео-инструкция»





Официальный сайт РАА
«РУСАДА»



Образовательный
антидопинговый онлайн-курс



Официальный сервис по
проверке препаратов



Система ADAMS



Антидопинговое обеспечение —
Министерство спорта
Российской Федерации



2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одна из задач СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи последующих этапах многолетней подготовки гимнастов. Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, лекций, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Тренирующиеся учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в спортивной гимнастике терминологией и командным языком

для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-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 обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны научиться вместе с тренером-преподавателем 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.

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Обучающиеся этапа спортивного совершенствования мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Для тренирующихся этапа высшего спортивного мастерства принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Таблица 12

Примерное содержание инструкторской (тренерско-преподавательской) практики

Содержание работы	УТ(СС)	ССМ	ВСМ
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!».	+	Проведение на разных группах	Проведение на разных группах
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. Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах мира, Европы и Олимпийских игр.	-	+	+
5. Объяснение ошибок, оказание страховки и помощи гимнастам своей группы.	+	+	+
6. Наставничество над 1-2 гимнастами	+	+	+

новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики.			
7. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками (методика проведения учебно-тренировочных занятий).	-	+	+
8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера-преподавателя по спорту.	-	+	+
9. Беседа, лекция на тему техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий, обучение приемам страховки и само страховки.	+	+	+
10. Обучение основам техники и методики обучения упражнениям спортивной гимнастики.	-	+	+
11. Обучение основам композиции и методики составления вольных упражнений (хореография).	—	+	+
12. Участие в соревнованиях Учреждения в качестве выводящего тренера-преподавателя групп начальной подготовки.	—	+	+

Таблица 13

Примерное содержание подготовки судей по спорту

№п/п	Темы судейской практики	Учебно-тренировочный этап		CCM/ BCM
		до 3-х лет	свыше 3-х лет	
1.	Теоретическая подготовка			
	Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	+	+	-
	Положение о соревнованиях. Заявки.	+	+	+
	Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.	+	+	+
	Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований отдельных видов.	+	+	+
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд.	+	+	+
	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей.	+	+	+
	Комендант соревнований и обслуживающий 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.	+	+	+
	Методика и техника судейства. Запись упражнений символами.	-	-	+
	Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований	-	-	+
	Особенности работы секретариата на финальных соревнованиях.	-	-	+
	Содержание классификационных программ по спортивной гимнастике.	-	+	+
	Особенности проведения массовых соревнований по 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.	-	+	+

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

Основные задачи медицинского обеспечения. Основные задачи медицинского обеспечения в спортивной гимнастике:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья обучающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером-преподавателем) наблюдение за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки гимнастов к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий гимнастикой и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

Врачебное обследование (медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля).

Для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы, зависит от избранного вида спорта. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований контроля (упражнений и заданий).

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» соблюдаются требования медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

Таблица 14

Примерный план медицинского обеспечения

Наименование мероприятия	НП	УТ(СС)	ССМ	ВСМ
Медицинская комиссия два (один) раза в год в зависимости от этапа подготовки	1 раз в год	1 раз в год УМО 1 раз в год ТО	2 раза в год УМО	2 раза в год УМО
Допуск врача к занятиям после болезни	+	+	+	+
Медицинский осмотр перед участием в соревнованиях	-	+	+	+

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

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

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 или 2 раза в год (в зависимости от этапа подготовки), включая функциональные пробы и оценку физического состояния;

- своевременное лечение очагов хронической инфекции.

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств

и в соответствии с этим планировать учебно-тренировочную нагрузку.

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителях спортивных школ. План врачебных обследований согласовывается по срокам и содержанию с врачебно-физкультурным диспансером и отражается в плане годовичного цикла подготовки.

2.8.1. Медико-биологическое обеспечение обучающихся

Комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В свою очередь система медико-биологического контроля представляет собой совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и мероприятий, направленных на оценку здоровья и состояния организма юного спортсмена, его функциональных возможностей с учетом реакции на различные, в том числе экстремальные, учебно-тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки), а также обнаружения применения допинга. На основе всего полученного комплекса показателей дается оценка степени адаптации организма спортсмена под влиянием направленности учебно-тренировочных занятий, их переносимости, включая реакции на организм соревновательной деятельности. В результате обобщения полученного материала дается интегральная оценка общей и специальной работоспособности.

К медико-биологическим средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в спортивной гимнастике, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, общетонизирующего, избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся:

суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют:

1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж;

2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;

3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Основные принципы питания спортсменов:

К основным принципам питания спортсменов относят:

– снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующей ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок;

– соблюдение сбалансированного питания применительно к определенным видам спорта и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое будет изменяться в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям;

– выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления;

– использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессах в различных органах и тканях;

– создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма;

– разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами;

– включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт;

– использование пищевых факторов для повышения скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, а также для регулирования массы тела в зависимости от весовой категории спортсмена;

– индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

2.8.2. Планы применения восстановительных средств

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

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

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;

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

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

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

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

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

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеры-преподаватели рекомендуют использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Таблица 15

Примерный план применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	НП	УТ(СС)		ССМ/ ВСМ
				до 3-х лет	свыше 3-х лет	
1.	Педагогические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	Тренер-преподаватель	-	+	+	+

3.	Гигиенические средства восстановления: • водные процедуры закаливающего характера, • душ, теплые ванны, • прогулки на свежем воздухе, • рациональные режимы дня и сна, питания, • рациональное питание, витаминизация, • тренировки в благоприятное время суток.	Тренер-преподаватель, врач учреждения	-	+	+	+
4.	Физиотерапевтические средства: • душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин; • ванны: хвойные, жемчужные, солевые; • бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); • ультрафиолетовое облучение; • аэризация, кислородотерапия; • массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание	Тренер-преподаватель, врач учреждения, спортсмен	-	-	+	+

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

Обучающиеся должны:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «спортивная гимнастика»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная гимнастика»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Обучающиеся должны:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

Обучающиеся должны:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «спортивная гимнастика»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

Обучающиеся должны:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная гимнастика»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) (приложение № 8), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Для оценки общей, специальной физической, технической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»

Таблица 17

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «спортивная гимнастика»
(Приложение № 7 к настоящему ФССП)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,8
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более
			4,5
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее
			+4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			140
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее
			27
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
			5
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее
			5
2.4.	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	количество раз	не менее
			5
2.5.	Упор углом на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее
			10
2.6.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее
			10
2.7.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее
			40
2.8.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее
			5
3. Уровень спортивной квалификации			

2.6.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее
			5
2.7.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее
			30
3. Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)		Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)		Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	
4.Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год			

Таблица 19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»
(Приложение № 9 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши/ юниоры/ мужчины
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			7,6
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более
			3,6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			27
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+10
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			230
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее
			45
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более
			7,8
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее
			15
2.3.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения	с	не менее
			10
2.4.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее
			6
2.5.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее
			60
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1. Спортивное звание «мастер спорта России»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

Пример рабочих программ по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящие из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана представлены в приложении № 9.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» основаны на особенностях вида спорта «спортивная гимнастика» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В СПб ГБУ ДО 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 1 064,62 м² оборудованный комплектами гимнастических снарядов для мужского отделения;
- раздевалки для обучающихся с душевой и туалетом;
- места для выполнения обучающимися акробатических упражнений, оборудованные гимнастическими матами, спортивными снарядами и тренажерами, а также приспособлениями для страховки обучающихся.

На мужском отделении гимнастические снаряды: ковер для вольных упражнений, параллельный брус, опорный прыжок, перекладина, конь-махи, кольца.

Зал оборудован гимнастическими матами, спортивными вспомогательными снарядами и тренажерами, а также приспособлениями для страховки обучающихся.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие учебно-тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 20

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки
(Приложение № 10 к настоящему ФССП)**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое женское	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное женское	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты женское	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 напольный мужской	штук	1
9.	Грибок гимнастический с 1 ручкой ужской	штук	1
10.	Дорожка акробатическая надувная или батутная	штук	1
11.	Дорожка акробатическая фиберглассовая и (или) на пружинах	комплект	1
12.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
13.	Жерди для параллельных брусьев мужские	комплект	1
14.	Жерди для разновысоких брусьев женские	комплект	1
15.	Защитные накладки на разновысокие брусья, параллельные брусья, перекладину, бревно	комплект	1
16.	Зеркало настенное (12*2м)	штук	1
17.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
18.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
19.	Конь гимнастический маховый мужской	штук	1
20.	Стол гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
21.	Магnezия спортивная	кг	на человека
			0,2
22.	Магnezница закрытая	штук	4
23.	Мат гимнастический	штук	50
24.	Мат поролоновый (200*300*40 см)	штук	2
25.	Маты по гимнастические снаряды	комплект	1
26.	Мостик гимнастический	штук	6

27.	Музыкальный центр	штук	1
28.	Обкладки опор гимнастических снарядов	комплект	1
29.	Палка гимнастическая	штук	10
30.	Палка для остановки колец	штук	1
31.	Перекладина гимнастическая	штук	1
32.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
33.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
34.	Подставка для страховки	штук	2
35.	Поролон для страховочных ям (на 1 м ³ ямы)	кг	40
36.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
37.	Скакалка гимнастическая	штук	20
38.	Скамейка гимнастическая	штук	8
39.	Стенка гимнастическая	штук	6

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество – соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчета необходимого оборудования на одну тренирующуюся группу.

6.1.2. Перечень дополнительного оборудования, необходимого для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП

Таблица 21

Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер тренировочный складной	штук	10
2.	Батутная дорожка нескладная 10 м	штук	1
3.	Батутный мостик	штук	1
4.	Большой мостик из пенополиэтилена 120x50x20 см	штук	1
5.	Бревно полоска	штук	10
6.	Бревно соревновательное Spieth	штук	1
7.	Брусья низкие деревянные	штук	1
8.	Брусья параллельные соревновательные Spieth	штук	1
9.	Велотренажер	штук	1
10.	Вспомогательный блок 100x100x50	штук	1
11.	Вспомогательный блок 150x60x50см	штук	2
12.	Вспомогательный блок 50x50x50	штук	1
13.	Гантели 1 кг	комплект	1
14.	Грибок без ручек	штук	1
15.	Грибок гимнастический 60 см с ручкой гимнастического коня SPIETH	штук	1
16.	Грибок гимнастический 100 см без ручки гимнастического коня SPIETH	штук	1
17.	Грибок гимнастический 60 см без ручки гимнастического коня SPIETH	штук	1
18.	Детская перекладина на тросах	штук	1

19.	Детская стойка - перекладина	штук	3
20.	Диск обрезиненный, черный, с хватами, вес 2,5 кг	штук	5
21.	Диск обрезиненный, черный, с хватами, вес 5 кг	штук	5
22.	Жердь для разновысоких брусьев Gymnova	штук	4
23.	Жердь для разновысоких брусьев Spieth	штук	4
24.	Защитная накладка для разновысоких брусьев Spieth	штук	2
25.	Защитный мат для жерди и грифа U-образный	штук	6
26.	Защитный мат для рук "Hand Safety" (для опорного прыжка) Spieth	штук	1
27.	Защитный мат на бревно	штук	9
28.	Защитный матик на жердь и гриф	штук	2
29.	Зона приземления для брусьев	штук	10
30.	Зона приземления для махового коня SPIETH	штук	1
31.	Зона приземления для опорного прыжка SPIETH	штук	1
32.	Зона приземления для опорного прыжка 600*500*30 см. Ткань ПВХ	штук	1
33.	Зона приземления для перекладины SPIETH	штук	1
34.	Ковер гимнастический пружинный Spieth "Moscow" (арт. 1790751)	штук	2
35.	Комплект мягких модулей "Мульти"	штук	1
36.	Контактная лента	пог. м.	100
37.	Конь гимнастический маховый (соревновательный)	штук	1
38.	Конь напольный с ручками SPIETH	штук	1
39.	Координационная лестница (4 м, 9 секций)	штук	1
40.	Координационная лестница (6 м, 12 секций)	штук	1
41.	Короб поролоновой ямы для установки гимнастического оборудования	штук	1
42.	Крепление для гимнастических снарядов к полу (крепеж-якорь)	штук	8
43.	Куб спортивный длина 0,5м, ширина 1м, толщина 1м	штук	1
44.	Куб спортивный длина 0,5м ширина 0,5м, толщина 0,5м	штук	2
45.	Куб спортивный длина 2м, ширина 1,4м, толщина 0,5м	штук	3
46.	Лонжа вращающая. Размер S, M	штук	2
47.	Магnezия профессиональная	упак.	2880
48.	Магnezница для ног		2
49.	Мат безопасности 200x140x10см Основание антислип.Верх мягк, ткань Джерси	штук	4
50.	Мат безопасности 200x150x20см	штук	3
51.	Мат безопасности поролоновый ПВХ 400x200x10 см	штук	2
52.	Мат гимнастический 200x140x10 (основание антислип, Верх мягкий, ткань Джерси Gymnova)	штук	4
53.	Мат гимнастический 200x150x20 см (мягкий тканевый)	штук	6
54.	Мат гимнастический безопасности 200x150x20 см (мягкий тканевый)	штук	6
55.	Мат гимнастический безопасности поролоновый ПВХ 400x200x10 см	штук	2
56.	Мат гимнастический поролоновый ПВХ 300x200x10 см	штук	2
57.	Мат гимнастический поролоновый ПВХ100x200x5	штук	10

	см		
58.	Мат гимнастический поролоновый. Чехол из ткани Оксфорд ("плащевка"). 100х200х10 см	штук	10
59.	Мат гимнастический поролоновый. Чехол из ткани Оксфорд ("плащевка"). 100х200х5 см	штук	5
60.	Мат для бревна Multi. Spieth	штук	4
61.	Мат для рук 120х100х3см	штук	1
62.	Мат дуга	штук	5
63.	Мат кожаный 100*200х0,05 поролоновый	штук	10
64.	Мат обкладка	штук	2
65.	Мат обкладки для гимнастических снарядов (бревно-6м2) 3х2х0,2м	штук	2
66.	Мат поролоновый 2х1,5х0,4м с ручками	штук	5
67.	Мат поролоновый 2х3х0,1м имп.ПВХ	штук	7
68.	Мат рондатовый	штук	1
69.	Мат спортивный. Чехол из спортивной ткани 100х200х5 см	штук	10
70.	Мат тканевый 100*200х0,05 поролоновый	штук	10
71.	Мат треугольной формы	штук	6
72.	Мат универсальный	штук	1
73.	Маты вокруг двойного минитрампа 200*200*20	штук	2
74.	Маты вокруг двух батуттов (комплект)	комплект	1
75.	Маты гимнастические 200х200х10 см. ПВХ.	штук	4
76.	Маты напольные-2 (комплект 38шт.)	комплект	1
77.	Медбол (медицинский мяч) 1 кг	штук	2
78.	Медбол (медицинский мяч) 2 кг	штук	2
79.	Медбол (медицинский мяч) 3 кг	штук	2
80.	Медбол (медицинский мяч) 4 кг	штук	2
81.	Медбол (медицинский мяч) 5 кг	штук	2
82.	Мост гимнастический соревновательный мягкий Акроспорт	штук	1
83.	Мост гимнастический соревновательный Spieth 8 пружин	штук	1
84.	Мостик гимнастический "Skippy" поднятый	штук	1
85.	Мостик детский	штук	2
86.	Мягкая накладка на бревно. Длина 100 см, Spieth	штук	4
87.	Мягкие брусья	штук	1
88.	Мягкий комплект "Мост"	штук	1
89.	Мягкий мат для бревна длина 200 см.	штук	4
90.	Мягкий модуль. Набор для скольжения	штук	1
91.	Мягкий поролоновый куб (200*160*20). Наполнение ППУ плотностью 22 кг/м³	штук	3
92.	Мягкий прыжковый конь Spieth	штук	1
93.	Мягкий прыжковый конь из трёх частей "Эргоджет" Spieth	комплект	1
94.	Мягкое напольное бревно	штук	10
95.	Мяч для фитнеса (фитбол)	штук	2
96.	Набор мягких тоннелей	штук	1
97.	Надувной мат Gynnova	штук	1
98.	Надувной модуль отталкивания 95х95х20см	штук	1
99.	Наполнитель для поролоновой ямы. Кубики 20*20*20 см	штук	8
100.	Низкие стойки	штук	1
101.	Опоры для установки снарядов в яму	штук	3
102.	Палка гимнастическая (бодибар) 1 кг	штук	3
103.	Палка гимнастическая (бодибар) 2 кг	штук	3

104.	Палка гимнастическая (бодибар) 3 кг	штук	3
105.	Палка гимнастическая (бодибар) 4 кг	штук	3
106.	Палка гимнастическая (бодибар) 5 кг	штук	3
107.	Перекладина тренировочная переменной высоты с системой стандартных кабелей Spieth	штук	1
108.	Планшет	штук	2
109.	Плиобокс (тумба для отработки прыжков. Дерево)	штук	4
110.	Подставка под олимпийские диски	штук	1
111.	Подушка балансирующая	штук	2
112.	Пояс страховочный-сальтовый Размер S, M	штук	2
113.	Разновысокие брусья соревновательные Spieth	штук	1
114.	Рама с кольцами гимнастическими Spieth	штук	1
115.	Резина одинарная 1 метр для лонжи	штук	50
116.	Резина страховочная одинарная	штук	45
117.	Резиновый жгут к подвесным страховкам ОДИНАРНЫЙ 1 метр	штук	85
118.	Сальтовый пояс	штук	2
119.	Сетка для батутной дорожки 20 м	штук	1
120.	Силовая скамья	штук	2
121.	Соревновательная зона приземления для параллельных брусьев.SPIETH	штук	1
122.	Спортивный мат (2000*1000*50). Материал поливинилхлорид	штук	10
123.	Стационарная потолочная подвеска	штук	1
124.	Стенка гимнастическая 0,8х2,4 м. с выносом	штук	10
125.	Стойка судейская (электронная) для размещения оценки	штук	4
126.	Стойки универсальные для жердей и перекладин	штук	1
127.	Стойки гимнастические	штук	5
128.	Стойки гимнастические напольные	штук	2
129.	Стойки гимнастические регулируемые	штук	3
130.	Страховочный мат	штук	1
131.	Тренажер "конь-прыжок с батута"	штук	1
132.	Тренажер детский с резиной и жердями	штук	1
133.	Тренажер для прыжков над батутом	штук	1
134.	Тренажер для силы и координации	штук	1
135.	Тренажер с ручками гимнастического коня SPIETH	штук	1
136.	Трибуна телескопическая 32 места 4-ех рядная	штук	1
137.	Универсальная винтовая лонжа Акроспорт	штук	2
138.	Упор на стену	штук	5
139.	Утяжелители на запястья 0,5 кг	пар	25
140.	Утяжелители на щиколотки 1 кг	пар	25
141.	Хореографический станок	штук	2
142.	Чехол для мата 2,1х1,6х0,3м	штук	5
143.	Эластичная лента 25 кг	штук	20
144.	Эластичная лента 35 кг	штук	20
145.	Резиновый эластичный шнур 3мм в 1 рулоне 10 м (высокой жесткости)	штук	20

6.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 22

Обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к настоящему ФССП)

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Комплект соревновательной формы (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Накладки наладонные (женские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2.1. Перечень дополнительной экипировки, необходимой для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП

Таблица 23

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Напульсники 8 см х/б	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Напульсники махровые 11 см х/б	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
5.	Фиксатор запястья (конь-махи, опорный прыжок)	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
6.	Сумка для обуви	штук	на обучающегося	1	1	1	2	1	2	1	2
7.	Футболка (парадная)	штук	на обучающегося	2	1	1	1	1	1	1	1
8.	Шорты (парадные)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
9.	Лямки страховочные	пар	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
10.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
13.	Купальник тренировочный	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
14.	Шорты (тренировочные)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
15.	Брюки (тренировочные)	штук	на обучающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
16.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на обучающегося	2	1	2	1	2	1	2	1

6.3. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» действует следующие требования к кадровому составу организаций:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться тренеры-преподаватели по видам спорта «спортивная акробатика», «прыжки на батуте», а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» (повышение квалификации) осуществляется по дополнительным образовательным программам от 16 до 249 часов в различных формах:

- краткосрочное тематическое обучение;
- тематические и проблемные семинары;
- длительное обучение для углубленного изучения актуальных проблем или приобретения профессиональных навыков;
- самостоятельное обучение;
- обучение по индивидуальным программам;
- лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы;
- круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом;
- выездные занятия, консультации;
- выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом, которые завершаются итоговой аттестацией.

Итоговая аттестация по программам повышения квалификации проводится в форме, определяемой организацией самостоятельно. Как правило, такими формами являются:

- зачет;
- экзамен;
- защита реферата;
- итоговое тестирование и другие.

Слушателям, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ о квалификации в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

6.4. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

6.5. Сетевая форма реализации Программы

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора».

6.6. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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. Анцыперов В.В., Чопорова Е.В. Основные биомеханические характеристики гимнастических упражнений: Учебно-методическое пособие.- Волгоград: ВГАФК, 2005.- 25 с.;
4. 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.
5. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Терра-спорт, 2002.
6. Гимнастическое многоборье. Женские виды /Под ред. Ю.К. Гавердовского.- М.:ФИС, 1987 г.
7. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В.Гимнастика: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений/- М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 448 с.
8. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике.-М.:ФИС, 1970 г.
9. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.-М.:ФИС, 1989 г.
10. 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.
11. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005. - 420 с.;
12. 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.
13. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология-М, 1998-335 с.
14. Шипилина И.А. Хореография в спорте.- Ростов – на Дону, «Феникс», 2004.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. слайды,
2. слайд-фильмы,
3. видеофильмы образовательные,
4. учебные кинофильмы,
5. 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 ДО СШОР «Комета».)

<http://plie.ru/> - Методика хореографической подготовки в гимнастике

<http://www.sportspravka.com/> - Информационный портал «СПОРТСПРАВКА».

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 стороной конечности — правой вправо или левой влево; с одноименным поворотом — это движение вправо с поворотом направо или влево с поворотом налево.

РАЗНОИМЕННЫЕ — движения, противоположные: по направлению стороне конечности — правой влево или левой вправо; с разноименным поворотом — это движение влево с поворотом направо или вправо с поворотом налево.

ПООЧЕРЕДНЫЕ — движения, выполняющиеся сначала одной конечностью (рукой или ногой), затем другой.

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ — движения, выполняющиеся одно за другим с отставанием второй конечности на часть (обычно половину) амплитуды.

ОДНОВРЕМЕННЫЕ — движения, выполняющиеся конечностями в одно и то же время, могут быть как симметричными, так и асимметричными. Остальные вышеописанные виды движений могут быть только асимметричными.

Предлоги

на — указывает, какой частью тела выполняется опора, например: на голове, на предплечьях, на правой (ноге), на животе;

в — указывает (если необходимо) конечное положение, например: в стойку на руках, в упор сзади;

с — ставится между элементами, выполняемыми одновременно.

СОЮЗ «и» — ставится между элементами, выполняемыми слитно в указанной последовательности.

Группы элементов

УПОРЫ ПРОСТЫЕ — выполняются опорой только руками.

УПОРЫ СМЕШАННЫЕ — выполняются: с дополнительной опорой, кроме рук (чаще ногами); с захватом только одной частью тела — руками (рукой), согнутыми ногами, носками.

ВИСЫ СМЕШАННЫЕ — выполняются с дополнительной, кроме захвата руками, опорой.

ПРЫЖКИ ПРОСТЫЕ — выполняются полетом после отталкивания ногами (ногой) без дополнительной опоры руками.

ПРЫЖКИ ОПОРНЫЕ — выполняются с дополнительной опорой (толчком) руками или рукой при полете над снарядом.

Примечание: определения упоров, висов, прыжков см. в разделе основных терминов.

КОНКРЕТНЫЕ ТЕРМИНЫ

Основные

БЕГ — передвижение шагами, в каждом из которых имеется фаза полета. В художественной гимнастике различают следующие виды бега (указаны отличия от одноименных видов шага — см. Шаг: мягкий — с безопорной фазой и более эластично; перекатный — с безопорной фазой и более эластично; пружинный — состоит из ряда подскоков с поочередными толчками ног; в фазе полета тело выпрямлено, ноги прямые, носки оттянуты; острый — выполняется менее резко, свободная нога выносится вперед быстрым коротким движением и не касается пола носком; высокий — маховое движение бедра при сгибании ноги вперед и фаза полета.

ВИС — положение на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата.

«Звездочка» рядом с основным термином указывает на то, что данный термин обозначает конкретный элемент не только в сочетании с дополнительным термином, но и сам по себе.

ВОЛНА — целостное движение с последовательным выведением вперед и назад звеньев тела снизу вверх; может выполняться рукой (руками).

ВСКОК — прыжок на снаряд с указанием положения, в которое он выполняется.

ВХОД — из упора (в том числе стоя) переход с поворотом кругом в упор на ручках коня.

ВЫКРУТ — переход из виса спереди в вис сзади или наоборот, выполняемый вращением в плечевых суставах.

ВЫХОД — из упора на ручках (в том числе стоя, хватом за ручки) переход с поворотом кругом в упор на теле и ручке.

ГРУППИРОВКА — положение согнувшись с захватом согнутых ног; разновидности: Г. сидя, Г. лежа, Г. в приседе, широкая Г.

ДВИЖЕНИЕ ПРУЖИННОЕ — выполняется из и. п. руки в стороны: руки сгибаются во всех звеньях с напряжением, как бы сжимая пружину; аналогично руки разгибаются; целостное пружинное движение выполняется с дополнительным сгибанием ног и туловища до приседа.

КАЧ — колебательное движение гимнаста вместе со снарядом.

КРУГ — а) движение руками (рукой) по окружности на 360°; б) движение ногами (ногой) по окружности на 360° путем перемахов над снарядом или полом.

КУВЫРОК — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову.

КУРБЕТ* — прыжок с рук на ноги.

МАХ — движение колебательного характера телом или конечностями в одном направлении; разновидности махового движения: размахивание — несколько махов, выполняемых попеременно в противоположных направлениях; взмах — быстрое движение ногой (ногами) в одном направлении с возвращением в и. п.; отмах — махом переход из упора в вис или более низкий упор; перемах — движение ногой или ногами над полом или снарядом.

МОСТ — максимально прогнутое положение тела с опорой ногами (ногой) и поднятыми вверх руками (рукой).

МОСТ* — выполняется опорой двумя руками и двумя ногами.

НАКЛОН — отведение туловища или головы относительно вертикального положения; разновидности: пружинящий — выполняется несколькими движениями с неполным возвращением в и. п. в промежутках между ними; касаясь — выполняется с касанием пола руками (рукой).

ОБОРОТ — круговое движение телом вокруг оси снаряда или оси, проходящей через точки хвата, с полным переворачиванием с приведенными к туловищу руками; большой

О. выполняется с отведенными от туловища руками вверх или назад и максимальным удалением центра масс от точек хвата.

ОПУСКАНИЕ — спад, выполняемый медленно, силой (см. Спад).

ПЕРЕКАТ — вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову; согласно определению П. в сторону с полным переворачиванием не может называться кувырком (ср. Кувырок).

ПЕРЕВОРОТ — вращательное движение тела с полным переворачиванием через голову и опорой руками (рукой): а) в акробатике различают П. прыжком (толчком двумя ногами, с двумя фазами полета), темповой П. или просто П. (махом одной, толчком другой ноги, с одной фазой полета), медленный П. или «перекидка» (без фаз полета); б) на снарядах П. выполняется через стойку на руках, на плечах, на голове.

ПЕРЕЛЕТ — перемещение с одной стороны снаряда (или с одной жерди) на другую с отпусанием рук.

ПЕРЕСКОК — а) прыжок через скакалку; б) небольшой прыжок с одной ноги на другую.

ПЕРЕХОД — перемещение вправо или влево с переставлением рук на опоре и выполнением перемаха (или другого элемента).

ПОВОРОТ — движение тела вокруг своей продольной оси; П. туловища или головы выполняется без изменения положения нижележащих звеньев; полповорота — поворот на 45° в строевых упражнениях; в стойке на руках выполняется 77. плечом вперед или назад.

ПОДСКОК — небольшое подпрыгивание на месте или с продвижением в указанном направлении.

ПОДЪЕМ — переход в упор из виса или более низкого упора.

ПРИСЕД — положение на согнутых ногах опорой на носках; полуприсед — положение на неполностью согнутых ногах опорой на всю стопу; упор присев — сочетание Я. с опорой или касанием пола руками.

ПРЫЖОК — свободный полет после толчка ногами или одной ногой.

РАВНОВЕСИЕ — стойка на одной ноге с отведением другой ноги и наклоном.

РОНДАТ — переворот вперед с последовательной опорой руками и поворотом кругом с приземлением на две ноги.

САЛЬТО — безопорное вращательное движение тела после отталкивания или отпусания рук.

СЕД — положение сидя без выраженной дополнительной опоры; упор сидя — смешанный упор, сочетающий положение сидя и существенную опору руками.

СКРЕЩЕНИЕ — два одновременных встречных перемаха; разновидности: прямое С. — выполняется в продолжение одноименного перемаха; обратное С. — выполняется в продолжение разноименного перемаха; в обоих случаях описывается предварительный перемах, выполняемый из упора (спереди).

СОСКОК — спрыгивание со снаряда.

СПАД — переход из упора в вис или более низкий упор.

СТОЙКА — а) положение стоя; б) вертикальное положение ногами кверху — с указанием опоры.

УПОР — положение с опорой руками, при котором плечи находятся выше или на одном уровне с точками опоры.

УПОР — вертикальное положение тела с опорой прямыми, направленными вниз руками

ХВАТ — способ держания за снаряд; перехват — изменение Х.

ШАГ — перемещение путем выставления ноги и перенесения веса на нее; на Ш. — означает выставление одной ноги с распределением веса на обе; в художественной гимнастике различают следующие разновидности Ш. (движения рук здесь не указываются): мягкий — с носка с коротким перекатом на пятку с легким сгибанием ног без колебаний в вертикальной плоскости; перекатный — с носка, при выносе другой ноги вперед опорная слегка сгибается и разгибается, пружинный — как перекатный, но с более выраженным

сгибанием и разгибанием ног; острый — с выставлением на носок согнутой ноги, голень которой параллельна опорной голени; выполняется резко, отрывисто; высокий — с высоким подниманием бедра и разгибанием маховой ноги; приставной — с носка одной ногой и приставлением другой; переменный — сочетание приставного Ш. и обычного; скользящий-скользящим движением выставляемой ноги.

ШПАГАТ* — сед с предельно разведенными ногами; Ш. правой (левой) — указана нога, находящаяся впереди.

Дополнительные

Основные положения рук

ВПЕРЕД

ВВЕРХ

ВНИЗ (в и. п. не указывается)

НАЗАД (до отказа)

ВПРАВО или **ВЛЕВО**

В СТОРОНЫ

Дугообразные движения рук и направления их выведения в промежуточные положения

(ДУГАМИ) ВПЕРЕД — см. также правила сокращений

(ДУГАМИ) КВЕРХУ

(ДУГАМИ) КНИЗУ

(ДУГАМИ) НАЗАД

(ДУГАМИ) ВПРАВО или **ВЛЕВО**

(ДУГАМИ) НАРУЖУ или **ВНУТРЬ**

ДУГОЙ — а) движение рукой по окружности более чем на 90° , но менее чем на 360° , начинающееся в указанном направлении и продолжающееся до указанного далее конечного положения; б) на снаряде — движение, начинающееся спадом, с последующим подъемом из нижней точки.

ВНЕ — а) положение ноги (ног) с внешней стороны руки (рук); б) положение снаружи двуосевого снаряда.

ВНУТРИ — а) положение ноги (ног) между опорными руками; б) положение гимнаста внутри брусьев или лестницы.

ПРОДОЛЬНО — плечевая ось параллельна оси снаряда.

ПОПЕРЕК — плечевая ось перпендикулярна оси снаряда.

СТОЯ — а) положение, при котором гимнаст опирается ногами о пол или снаряд, образуя с ним угол более 45° , т.е. вертикальное или ближе к вертикальному; б) положение ног, близкое к вертикальному (в положениях: упор стоя согнувшись, упор стоя ноги врозь).

ЛЕЖА — положение, при котором гимнаст находится в горизонтальном состоянии или ближе к горизонтальному.

СИДЯ — положение, при котором гимнаст использует опору тазом или задней поверхностью бедра (бедер).

СПЕРЕДИ — лицом или передней поверхностью туловища к удерживаемому снаряду или опоре.

СЗАДИ — спиной к удерживаемому снаряду или опоре.

БОКОМ — указываемым (левым или правым) боком к снаряду или опоре.

ПРОГНУВШИЕСЬ — прямое туловище, слегка отведенные назад плечи, прямые ноги, приподнятая голова (не указывается, если это предусмотрено техникой исполнения).

СОГНУВШИЕСЬ — 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.

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:

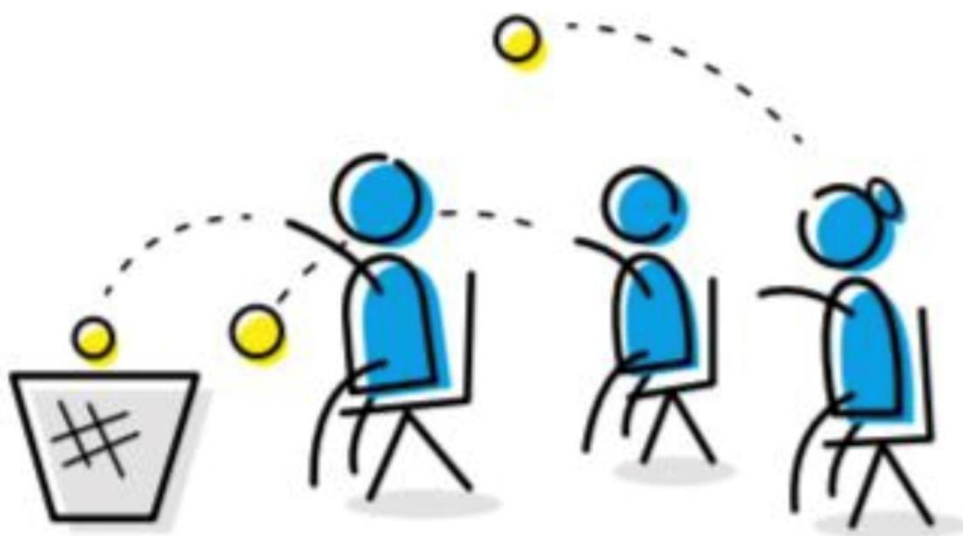
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

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.

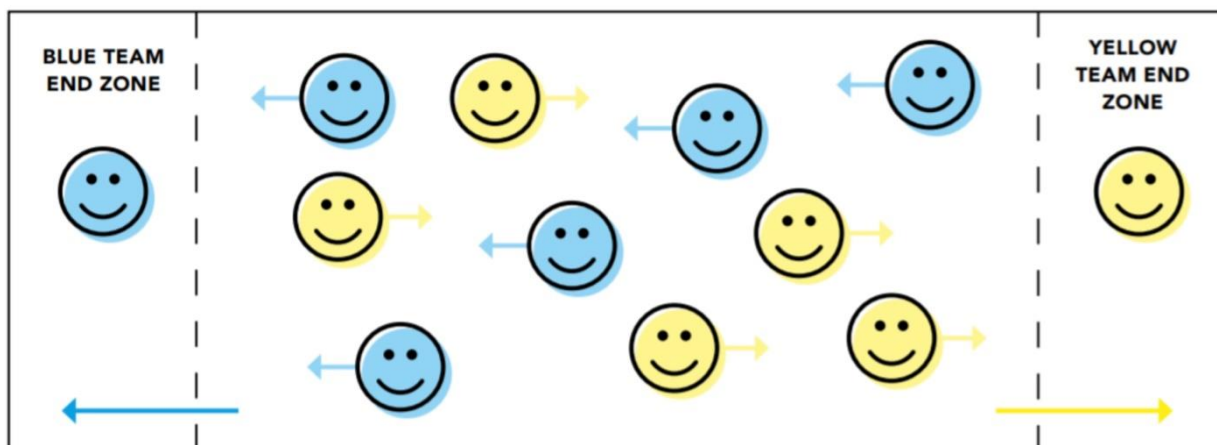
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

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 пробежать 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-преподаватели).

Цели:

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев:
 - наносит вред здоровью спортсмена;
 - противоречит духу спорта;
 - улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций;
- запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
 Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
 Запрещенный список (актуальная версия);
 Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №5):

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
 Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
 Запрещенный список (актуальная версия);
 Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

РУСАДА

**Роль родителей в процессе
антидопингового обеспечения спортсменов**

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники:

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
- Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
- Запрещенный список (актуальная версия);
- Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

РУСАДА

Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов



Примерный перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками по виду спорта «спортивная гимнастика»

1. Что такое гимнастическая терминология?

- а) Система терминов для использования правил образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.
- б) Форма рассказа для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений.
- в) Система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений.

2. Как называется элемент, который выполняется с опорой лопатками и затылком?

- а) Перекат с доставанием пола ногами за головой
- б) Стойка
- в) Перекат
- г) Стойка на лопатках

3. Что является частой ошибкой при выполнении кувырка вперёд в группировке?

- а) Опора головой о мат
- б) Энергичное отталкивание ногами
- в) Круглая спина
- г) Прижимание к груди согнутых ног

4. Выберите ряд, в котором указаны все фазы опорного прыжка:

- а) Разбег и наскок на мостик, толчок ногами, опора на руки, приземление
- б) Разбег и наскок на мостик, толчок ногами, полет и приземление
- в) Разбег, отталкивание ногами, полет, приземление
- г) Разбег и наскок на мостик, толчок ногами, приземление

5. Сед с предельно разведенными ногами в стороны называется ...

- а) Выпад
- б) Полушпагат
- в) Сед с предельно разведенными ногами в стороны:
- г) Шпагат

6. Отметьте требования, предъявляемые к гимнастическим терминам:

- а) Сформированность, развитие, совершенствование
- б) Краткость, точность, доступность
- в) Признательность, отрицательность

7. Какие упражнения в выступлении на кольцах выполняются сложнее?

- а) Динамические
- б) Статические

8. Дайте определение опорным прыжкам:

- а) Прыжки, при выполнении которых движение совершается полетом после толчка ногами (ногой) без дополнительной опоры руками.
- б) Прыжки с дополнительной опорой (толчком) руками или рукой при полете над снарядом.
- в) Однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении

9. Где обычно выполняются упражнения на равновесие, с выполнением различных передвижений, прыжков, поворотов?

- а) На бревне
- б) На брусьях
- в) На дорожке
- г) На скамейке

10. Что такое кач?

- а) Прыжок (спрыгивание) со снаряда на пол различными способами
- б) Преодоление снаряда или пространства (высоты, длины) свободным полетом над ним
- в) Однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении

11. Из скольких видов соревнований состоит мужская программа в спортивной гимнастике?

- а) 5
- б) 6
- в) 4
- г) 3

12. Определите, что такое хват сверху:

- а) Хват, при котором одна рука держится хватом сверху, а другая хватом снизу
- б) Хват, при котором руки гимнасты скрещены
- в) Хват, при котором большие пальцы гимнастов в висе обращены внутрь (друг другу), а в упоре на брусьях – вперед

13. Сколько по времени длится выступление у женщин в вольных упражнениях?

- а) 70 секунд
- б) 60 секунд
- в) 80 секунд
- г) 90 секунд

14. Что такое простые прыжки?

- а) Однократное движение тела вместе со снарядом в одном направлении
- б) Прыжки, при выполнении которых движение совершается полетом после толчка ногами (ногой) без дополнительной опоры руками
- в) Прыжок (спрыгивание) со снаряда на пол различными способами

15. Определите, что такое хват снизу:

- а) Хват, при котором положение кистей противоположно хвату сверху
- б) Хват, при котором одна рука держится хватом сверху, а другая хватом снизу
- в) Хват, при котором большие пальцы гимнастов в висе обращены внутрь (друг другу), а в упоре на брусьях – вперед

16. Какой жест гимнаста сигнализирует о начале и конце упражнения?

- а) Помахать судьям руками
- б) Шаг вперед и поклон

в) Поднятие одной или двух рук вверх

17. Сколько времени дается для возобновления упражнения при падении?

- а) 30 сек
- б) Не дается
- в) 1 мин
- г) 10 сек

18. Как называется сочетание нескольких видов акробатических элементов?

- а) Комплекс
- б) Комбинация
- в) Каскад
- г) Упражнения

19. Какой вид программы есть в спортивной гимнастике?

- а) показательная
- б) основная
- в) обязательная
- г) соревновательная

20. Полное вращение тела с переходом из одного положения в другое с опорой на руки, называется:

- а) Переворот
- б) Колесо
- в) Сальто
- г) Стойка на руках

21. Система специальных физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, совершенствование двигательных возможностей человека, гармоничное физическое развитие.

- А) гимнастика
- Б) акробатика
- В) спорт
- Г) физическая культура

22. Гимнастические упражнения:

- А) могут улучшать различные физические способности
- Б) способствуют равномерному развитию мускулатуры
- В) формируют красивую осанку
- Г) улучшают деятельность внутренних органов и систем организма
- Д) способствуют развитию ожирения

23. Впервые слово «гимнастика» появилось

- А) у древних римлян в VIII в. до н. э.
- Б) у древних греков в VIII в. до н. э.
- В) у древних римлян в XII в. до н. э.
- Г) у древних греков в VII в. до н. э.

24. «Гимнастика» в переводе с греческого означает:

- А) «ВЫПОЛНЯЮ, УПРАЖНЯЮ»
- Б) «ТРЕНИРУЮ, УПРАЖНЯЮ»
- В) «ТРЕНИРУЮ, ЗАНИМАЮСЬ»

25. Впервые обязательные занятия физическими упражнениями ввел:

- А) Петр I

- Б) Петр II
- В) Николай I

26. Абсолютными олимпийскими чемпионами в разные годы были среди мужчин:

- А) В. Чукарин
- Б) Б. Шахлин
- В) В. Чкалов
- Г) А. Немов
- Д) А. Батин

27. Обладатель девяти золотых, пяти серебряных и четырех бронзовых олимпийских медалей (спортивная гимнастика). Являлась самой титулованной спортсменкой за всю историю Олимпиад до 31 июля 2012 года:

- А) Лариса Селезнева
- Б) Клара Латынина
- В) Лариса Латынина

28. Программа соревнований по спортивной гимнастике состоит

- А) у мужчин из 6 видов, у женщин из 4 видов
- Б) у мужчин из 4 видов, у женщин из 6 видов
- В) у мужчин из 6 видов, у женщин из 6 видов
- Г) у мужчин из 4 видов, у женщин из 4 видов

29. В мужское многоборье входят

- А) вольные упражнения
- Б) упражнения на коне с ручками
- В) упражнения на перпендикулярных брусьях
- Г) опорный прыжок через гимнастического коня в ширину
- Д) опорный прыжок через гимнастического коня в длину

30. Женщины выполняют

- А) упражнения на низких брусьях
- Б) вольные упражнения
- В) на гимнастическом палке
- Г) упражнения на брусьях разной высоты
- Д) опорный прыжок через гимнастического коня в ширину

31. Гимнасты соревнуются по двум программам:

- А) обязательной
- Б) произвольной
- В) вынужденной
- Г) большой и маленькой

32. Во всех видах гимнастического многоборья, кроме опорных прыжков, для выполнения упражнения представляется

- А) одна попытка, в опорных прыжках – две.
- Б) две попытки, в опорных прыжках – три.
- В) три попытки, в опорных прыжках – две.

33. Заниматься на гимнастических снарядах и приспособлениях можно

- А) с друзьями или самостоятельно
- Б) самостоятельно, но соблюдая технику упражнений

- В) только с преподавателем (тренером) или его помощником
- Г) только с преподавателем

34. Началом и окончанием выполнения упражнения является

- А) основная стойка
- Б) стойка на руках
- В) свисток судьи

35. Как называют комплекс мер, направленных на обеспечение безопасности гимнастов в процессе выполнения упражнений?

- А) страховкой
- Б) вниманием
- В) опасностью
- Г) объяснением

36. Это выражается в точном и неуклонном подчинении своих действий установленным правилам и требованиям долга. Сущность этого составляет сознательное отношение к своему поведению и к своим обязанностям по отношению к обществу; готовность и умение человека выполнять поставленные задачи качественно и точно в срок; умение так взаимодействовать со временем, чтобы его хватало на все неотложные дела.

- А) Самоконтроль
- Б) Неуклонность
- В) Дисциплинированность
- Г) Хулиганство

37. Комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности, обучающихся физической культурой и спортом называют...

- А) Жизненным фактором
- Б) Спортивной метрологией
- В) Врачебным контролем
- Г) Физиологией

38. Выбери пропущенный текст? Структура гимнастического упражнения включает в себя содержание, форму, взаимодействие внешних и внутренних сил, обеспечивающих выполнение

- А) техники
- Б) движения
- В) упражнения
- Г) тактики

39. Такие упражнения (позы), при выполнении которых сумма моментов сил, действующих на тело гимнаста, равна нулю их называют...

- А) Статическими
- Б) Двигательными
- В) Скоростными
- Г) Ускоренными

40. Такие упражнения, при выполнении которых тело гимнаста совершает движения относительно снаряда или вместе со снарядом (кольца, трапеция, гимнастическое колесо) относительно опоры, их называют...

- Быстрыми
- А) Динамическими
 - Б) Ускоренными
 - В) Взрывными

41. Дайте определение допингу согласно Всемирному антидопинговому кодексу.

- А) Допинг — это наличие запрещенной субстанции в пробе спортсмена
- Б) Допинг — это совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил

В) Допинг — это использование запрещенных субстанций и методов в спорте

Г) Допинг — это использование оборудования, которое не прошло утверждение

42. Если я уважаю свой спорт и хочу быть достойным спортсменом, то мне необходимо:

А) Стремиться к победе любым путем

Б) Добиться преимущества над соперником

В) Если я проиграл, то нужно было где-то обмануть

Г) **Ни один из вышеперечисленных ответов**

43. Что делать, если Вы должны принимать, то или иное лекарство по медицинским показаниям согласно инструкции врача?

А) По медицинским показаниям можно принимать что угодно

Б) **Врач обязан убедиться, что лекарство не содержит запрещенных субстанций**

С) Если результаты тестирования окажутся положительными из-за препарата, который был получен от врача, то это его вина

Д) Все препараты, которые дает врач, безопасны

44. Действия спортсмена в случае болезни при посещении врача:

А) **Про необходимости подать запрос на терапевтическое использование**

Б) **Проверить лекарства, которые назначил врач, через сервисы по проверке препаратов РУСАДА**

В) **Предупредить врача о том, что перед ним спортсмен**

Г) Предупредить свою Антидопинговую организацию

Д) Предупредить свою национальную спортивную федерацию.

45. Выберите верное утверждение:

А) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений ВАДА

Б) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Международного Олимпийского комитета

В) **Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — независимая антидопинговая организация на территории Российской Федерации**

Г) Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» — одно из подразделений Олимпийского и Паралимпийского комитетов России

ОТВЕТЫ:

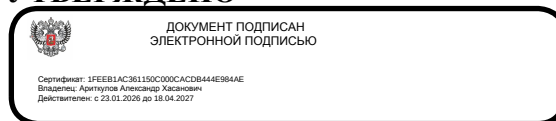
Вопрос	Ответ
1	В
2	Г
3	А
4	А
5	Г
6	Б
7	Б
8	Б
9	А
10	В
11	Б
12	В
13	Г
14	Б
15	А
16	В
17	А
18	Б
19	В
20	А
21	А
22	А, Б, В, Г
23	Б
24	Б
25	А
26	А, Б, Г
27	В
28	А
29	А, Б, Д
30	Б, Г, Д
31	А, Б
32	А
33	В
34	А
35	А
36	В
37	В
38	В
39	А
40	А
41	А
42	Г
43	Б
44	А, Б, В
45	В

***Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»***

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от «02» февраля 2026 года
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО



Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от 02.02.2026 № 30-СО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по спортивной гимнастике**

на 20__ - 20__ учебный год

для обучающихся групп начальной подготовки первого и второго года обучения

(НП-1, НП-2)

**Составитель: тренер-преподаватель
Четвериков Николай Владимирович,
заведующий отделением
Гренко Ольга Андреевна,
инструктор-методист
Дорофеева Алина Юрьевна**

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	
2.	Годовой учебно-тренировочный план.....	
3.	Учебно-тематический план.....	
4.	Содержание тем программного материала.....	
4.1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка.....	
4.2.	Общая физическая подготовка (ОФП).....	
4.3.	Специальная физическая подготовка (СФП) и двигательная подготовка.....	
4.4.	Техническая подготовка.....	
4.5.	Участие в соревнованиях. Контрольные мероприятия.....	
4.6.	Иные мероприятия.....	
5.	Требования к уровню подготовки.....	
6.	Контрольно-переводные испытания.....	
7.	Медицинский контроль.....	
8.	Литература.....	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки гимнастов групп начальной подготовки первого и второго года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от 12.12.2025 № 1136.

Основопологающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Цель программы (НП-1):

Создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности обучающегося, получение начальных и углубленных знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта «спортивная гимнастика», способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности всех участников учебно-тренировочного процесса (тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей), познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению роста спортивных успехов, выявлению спортивно одарённых детей и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

Цель программы (НП-2):

Основной целью программы является разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники спортивной гимнастики, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки, выполнения разрядных норм.

Задачи программы (НП-1):

1. Набор детей для занятий спортивной гимнастикой, не имеющих медицинских противопоказаний. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремлённые, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым.
2. Укрепление, здоровья, и гармоническое развитие функций организма обучающихся.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
6. Начальная хореографическая подготовка - освоение простейших элементов хореографии.
7. Начальная музыкально-двигательная подготовка - игры и импровизация под музыку.
8. Привитие интереса к регулярным занятиям спортивной гимнастикой, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
9. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

Задачи программы (НП-2):

образовательные:

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в спортивной гимнастике.

развивающие:

- развивать физические качества (ловкость, силу, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость).

- вырабатывать представление о работе на снарядах и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

воспитательные:

- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к спортивной гимнастике.

- воспитывать морально-волевые качества гимнастов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру-преподавателю и товарищам.

Частные задачи на учебно-тренировочный год:

1. Развивать гибкость.
2. Развивать координационные способности.
3. Развивать скоростно-силовые способности.
4. Обучение программы 3 юношеского разряда.
5. Обучение отдельным элементам 2 юношеского разряда.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Этап **начальной подготовки первого года обучения** является первым звеном в системе многолетней подготовки юных гимнастов. В группы принимаются практически все желающие, имеющие письменное разрешение врача-педиатра, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в группах начальной подготовки первого года обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка гимнастов высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 312 часов подготовки (*табл. 1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

В ходе реализации этапа **начальной подготовки второго года обучения** у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция);
- познавательные (логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Ожидаемые результаты и формы их проверки:

Улучшение показателей физического развития обучающихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебно-тренировочного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

В процессе занятий по данной программе обучающиеся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки по спортивной гимнастике для выполнения норматива 2 юношеского разряда.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке;
- анализ результатов участия в соревнованиях;
- анализ динамики выполнения требований спортивных разрядов.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Этап **начальной подготовки второго года обучения** является важным звеном в системе многолетней подготовки юных гимнастов и перехода на учебно-тренировочный этап. Подготовка детей в группах начальной подготовки второго года обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка гимнастов высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 416 часов подготовки (**табл. 2**). Систематический сбор информации об успешности учебно-тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

ГODOVOЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 1

№ п/п	содержание		%	Коль-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь					
					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
	№ недели		100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1.	Общая физическая подготовка		30	94,0	1	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
2.	Специальная физическая подготовка		16	50,0	0,5	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	1	1	1	1	1	1	
3.	Участие в спортивных соревнованиях		1	2,5																			1,5								
4.	Техническая подготовка		48	150,5	3	3	4	2,5	2,5	3	3	3	3,5	3	2	3	3	3	3,5	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		2	6,0	1				0,5				0,5						0,5			0,5									
6.	Инструкторская и судейская практика		0	0,0																											
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3	9,0	0,5			1,5							1							0,5				1				1	
			100	312,0	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	

№ п/п	содержание			июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
				27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка			2,5	2,5	2,5	2,5	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1
2.	Специальная физическая подготовка			0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	1	1,5	1	1	1	1	1	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях																											1	
4.	Техническая подготовка			3	3	3	3	2,5	3	3	3	2	3	3	2	2	2,5	3,5	3	3	4	4	2	4	2,5	3,5	3	3	3
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка											1					0,5				0,5				0,5	0,5			
6.	Инструкторская и судейская практика																												
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль							0,5										0,5					1,5						1
				6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	содержание		%	Кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь					
	№ недели		100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1.	Общая физическая подготовка		20	83	1,5	1,5	1	1	1,5	1,5	1	1	1,5	1,5	1	1	1	1,5	2	1	2	1,5	2	1	1	2,5	2	2	2	2	
2.	Специальная физическая подготовка		25	104	2	2,5	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1,5	2	2	2	2	2	2	
3.	Участие в спортивных соревнованиях		2	9											3									3							
4.	Техническая подготовка		48	200	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	2	4,5	5	4,5	3,5	4	4	4	4	2	3	3	4	4	4	4	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		2	8	0,5				0,5				0,5						0,5			0,5		0,5							
6.	Инструкторская и судейская практика		0	0																											
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3	12			1			0,5				0,5		0,5				1					2	0,5					
			100	416	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	

№ п/п	содержание			июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
				27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка			1	2	1	2	1	2	1	2	2,5	2	1,5	2	2	2	1,5	2	2	2	1	2	1	3	1	2	2	1
2.	Специальная физическая подготовка			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях																												3
4.	Техническая подготовка			4	4	4,5	4	4,5	4	4	4	3	4	4	4	4	3,5	4	4	4	3	4	2	5	3	4,5	3	4	1,5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка			0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5			0,5	0,5			0,5								0,5
6.	Инструкторская и судейская практика																												
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			0,5						0,5											0,5	1	2			0,5	1		
				8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 3

НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Программный материал	Кол-во часов/ минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 (в минутах)														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	30	5	5	5	5					5	5			Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления.
Занятие 2. История спортивной гимнастики.	40	10	5	5	5					10	5			Зарождение гимнастики. Гимнастика в новое время. Виды гимнастики.
Занятие 3. Терминология гимнастических упражнений.	40	10	5	5	5					10	5			Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины гимнастических упражнений.
Занятие 4. Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами.	40	10	5	5	5					10	5			Требования к обучающимся в спортивном зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, магnezией. Переноска матов и укладка их. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.
Занятие 5. Личная и общественная гигиена.	30	5	5	5	5					5	5			Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
Занятие 6. Предупреждение травматизма.	40	10	5	5	5					10	5			Структура проведения учебно – тренировочного занятия. Значение дисциплины во время проведения учебно-тренировочного занятия. Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля.
Занятие 7. Психологическая подготовка.	50	10								10			30	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.
Занятие 8. Тактическая подготовка.	90					30						30	30	Произвольные комбинации и методика их составления. Порядок выступления на соревнованиях (личных и командных).
Итого минут:	360	60	30	30	30	30	0	0	0	60	30	30	60	
ИТОГО ЧАСОВ:	6	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0	0	0	1	0,5	0,5	1	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 (в часах)														

Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 10. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах. Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях. Занятие 12. Силовые упражнения для мышц сгибателей. Занятие 13. Силовые упражнения для мышц разгибателей. Занятие 14. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.	18,5	1	1	2	1,5	1,5	2	2	1,5	2,5	1	1	1,5	Большая часть повседневных нагрузок в спортивной гимнастике приходится на мышцы плечевого пояса. Поэтому нужно укреплять мышечную систему в области плеч, а также в шейном отделе. Перед выполнением упражнений надо обязательно сделать небольшую разминку, чтобы подготовить и разогреть мышцы. Иначе можно получить растяжение или повредить связки. Разминкой могут быть повороты корпуса в стороны, поднятие рук, плавные повороты головы влево-вправо. Выполнять упражнения лучше не по одному, а в комплексе.
Физические упражнения на развитие мышц туловища Занятие 16. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 17. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 18. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища. Занятие 19. Наклон в стороны. Занятие 20. Наклон вперед. Занятие 21. Повороты. Занятие 22. Упражнения для мышц спины.	19	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2	1,5	2,5	1,5	0,5	1,5	Мышечный корсет - важная мышечная группа, которая удерживает позвоночник в правильном (вертикальном) положении, а также защищает внутренние органы. Мышцы туловища можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы.
Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса Занятие 23. Упражнения для стопы и голени. Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения. Занятие 26. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.	19,5	1	1,5	1,5	1,5	1,5	2	2	2	2,5	1,5	1	1,5	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела Занятие 27. Упражнения с гимнастической палкой. Занятие 28. Упражнения со скакалкой. Занятие 29. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении. Занятие 30. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.	18	1	1,5	2	1	1,5	2	2	1,5	2,5	1,5	0,5	1	Регулярная нагрузка на все группы мышц позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма и согласованность движений рук.
Физические упражнения на развитие общей координации Занятие 31. Ходьба. Занятие 32. Беговые перемещения.	19	1	1,5	2	1,5	1,5	2	2	1,5	2	1,5	1	1,5	Координация - это функция управления, которая, во-первых, обеспечивает целостность и устойчивость организации, во-вторых, сохраняет бесперебойность и непрерывность процесса

Занятие 33. Строевые упражнения. Занятие 34. Подвижные игры, развивающие гибкость. Занятие 35. Подвижные игры, развивающие быстроту. Занятие 36. Подвижные игры, развивающие силу и выносливость. Занятие 37. Подвижные игры, развивающие ловкость.														управления, в-третьих, представляет собой, процесс распределения деятельности во времени, обеспечивая взаимодействие различных частей организации в интересах выполнения стоящих перед ней задач. Координация — это общий процесс достижения единства усилий всех подсистем (подразделений) организации для реализации ее задачи целей.
ИТОГО ЧАСОВ:	94	5	7	9	7	8	10	10	8	12	7	4	7	
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 (в часах)														
Физические упражнения на развитие силы Занятие 38. Подтягивание. Занятие 39. Отжимание. Занятие 40. Удержание высокий угол. Занятие 41. Вис. Занятие 42. Приседание. Занятие 43. Прыжки. Занятие 44. Бег с утяжелителями.	6	0,5	1	0,25	0,25	0,5	1	0,25	0,25	1	0,5	0,25	0,25	Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Сила - одно из наиболее важных двигательных качеств гимнаста. В связи с тем, что выполнение большинства гимнастических упражнений связано с необходимостью преодолевать вес собственного тела, силовые возможности гимнастов определяются не только абсолютными показателями мышечной силы, сколько относительными.
Физические упражнения на развитие быстроты Занятие 45. Бег. Занятие 46. Прыжки. Занятие 47. Подвижные и спортивные игры. Занятие 48. Эстафетный бег.	5,5	0,25	0,5	1,5	0,25	0,25	0,5	0,25	0,25	0,5	0,25	0,5	0,5	Быстрота в гимнастике понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения техникой гимнастической упражнений, необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени.
Физические упражнения на развитие выносливости Занятие 49. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног. Занятие 50. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота. Занятие 51. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины. Занятие 52. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди. Занятие 53. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.	5	0,25	0,5	0,5	0,5	0,25	0,5	0,25	0,5	0,5	0,25	0,5	0,5	Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряжённую работу в течение длительного периода времени. Выносливость. Каждый гимнаст должен быть выносливым. Ведь состязания по гимнастике продолжаются обычно 2 - 3 часа. За это время гимнаст не только выполняет зачётные упражнения на каждом снаряде, но и разминается. Выносливость при выполнении стандартных комбинаций (они характерны для спортивной гимнастики), определяется рядом факторов. Среди них основными являются: устойчивость нервных центров к утомлению, функциональные возможности нервно-мышечного аппарата, психологическая подготовленность и степень владения техникой движений.
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная) Занятие 54. Наклоны. Занятие 55. Выкруты.. Занятие 56. Поднимание ног.	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,25	0,5	0,25	0,5	0,5	0,25	0,5	0,25	Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела.

														Таким образом, гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы.
Физические упражнения на равновесие Занятие 57. Подскоки. Занятие 58. Прыжки. Занятие 59. Повороты. Статические равновесия. Занятие 60. Переднее равновесие. Занятие 61. Боковое равновесие. Занятие 62. Заднее равновесие. Занятие 63. Высокое равновесие. Занятие 64. Равновесие «Ласточка».	5	0,5	0,5	0,25	0,5	0,25	0,5	0,25	0,5	0,5	0,5	0,25	0,5	Равновесие в гимнастике - различные статические положения обучающегося на полу или гимнастических снарядах, когда он опирается одной ногой или рукой (как правило, на уменьшенной площади опоры). Важнейшие требования к способности к равновесию предъявляются в спортивной гимнастике так, как целый ряд соревновательных упражнений выполняется в жестких условиях сохранения равновесия.
Физические упражнения на развитие координации движений Занятие 65. Группировка. Занятие 66. Кувырок вперед. Занятие 67. Комплекс №1 упражнений на развитие координации. Занятие 68. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.	5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,25	0,5	0,25	0,5	0,5	0,25	0,25	0,5	Одной из задач развития координационных способностей у гимнастов является - развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к точности, равновесию и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной деятельности.
Физические упражнения на развитие прыгучести Занятие 69. Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 70. Упражнения для развития специальной прыгучести. Занятие 71. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	5,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,25	0,5	0,5	0,5	0,25	0,5	Одно из важных для гимнаста качеств - прыгучесть. В основе прыгучести лежит, так называемая, взрывная сила. То есть способность мгновенным нервно-мышечным сокращениям. Определяющим фактором, от которого зависит дальность или высота прыжка, является быстрота отталкивания, которая, в свою очередь, обуславливается скоростью мышечного сокращения.
Шпагаты, мосты, упоры.	9	0,5	0,5	0,75	0,5	1	0,5	0,25	0,75	0,5	1	1	1,75	Шпагатом называют гимнастическое упражнение на растяжку мышц и связок ног. В результате этого упражнения вытянутые в разные стороны ноги образуют единую линию и составляют угол 180 градусов между внутренними частями бедер. Мост - вытянутое изогнутое положение тела, обращённого грудью вверх и опирающегося на поверхность ступнями и ладонями. Упоры — это положения с опорой на руки и какую-либо часть тела (ноги и др.), в которых плечи выше точек опоры.
Стойки, перекаты.	4		0,5	0,25	0,5	0,25	0,5		0,25	0,5	0,5	0,5	0,25	Стойки могут выполняться на лопатках, на голове и руках, на голове и предплечьях, на предплечьях, на руках, на плече, на одной руке. Перекаты – упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они используются как связующие элементы и приемы самостраховки при падениях, выполняются из различных исходных положений.

ИТОГО ЧАСОВ:	50	3,5	5	5	4	3,5	5	2	4	5	4	4	5	
IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ НП-1 (в часах)														
Опорный прыжок Занятие 72. Прямые прыжки. Занятие 73 П прыжки переворотом вперед.	21,5	1,5	1,5	2	1,5	1	2	2	1,5	1,5	2	3	2	Опорные прыжки входят в мужское и женское гимнастическое многоборье как один из самостоятельных видов. Это сложные по координации кратковременные движения, требующие большой концентрации мышечных усилий, ориентировки в пространстве, внимания, решительности и смелости. Выполняются с разбега, как правило, толчком обеих ног о гимнастический мостик, с обязательной промежуточной опорой руками о снаряд.
Кольца Занятие 74. Вис и размахивания в висе.	21,5	1,5	1,5	2	2	1	1,5	2	1,5	2	1,5	2	3	Широкий диапазон упражнений на кольцах дает возможность использовать их для развития силы, гибкости, ловкости, координации, подвижности в суставах с самыми различными контингентами обучающихся. Упражнения на кольцах имеют специфику, обусловленную конструкцией снаряда. В отличие от других гимнастических снарядов кольца подвижны, и это вносит определенные особенности в технику упражнений.
Конь-махи Занятие 75. Упоры и плоские махи. Занятие 76. Круги продольно и универсальный круг.	21,5	2	1,5	2	1,5	1	2,5	1	1,5	2	1,5	2	3	Упражнения на коне - махи и перемахи одной и двумя ногами, скрещения прямые и обратные, круги одной и двумя ногами, соскоки - считаются наиболее трудными из всех видов гимнастического многоборья. Они усложняются введением поворотов, выходов и переходов, изменением условий опоры на две и одну ручку, внутри ручек, на ручку и тело коня, на тело, и могут выполняться продольно и поперек.
Перекладина Занятие 77. Вис, набор маха и размахивания в висе. Занятие 78. Упоры, отмахи из упоров, стойка (низкая, средняя, высокая перекладина). Занятие 79. Висы согнувшись сзади в статике и на махах (низкая, средняя, высокая перекладина). Занятие 80. Висы сзади, выкруты и полувкручивания. Занятие 81. Хваты и перехваты. Занятие 82. Движения дугой. Занятие 83. Соскоки и перелеты с контрвращением.	21,5	1,5	1,5	2	2	1	2	2	1,5	1,5	2	2	2,5	На перекладине выполняются только маховые упражнения. Поэтому основные умения гимнаста заключаются в правильном использовании сил инерции при минимальной затрате мускульной энергии. Сила сгибателей пальцев тем не менее должна быть значительной, поскольку выполнение махов большой амплитуды связано с преодолением значительных центробежных сил, стремящихся оторвать гимнаста от перекладины.
Параллельные брусья Занятие 84. Упор и размахивания в упоре. Занятие 85. Движения из виса согнувшись.	21,5	2	1,5	2	1,5	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1	2,5	3	Параллельные брусья - снаряд мужского многоборья. Устройство брусьев позволяет выполнять упражнения в положениях поперек и продольно, на одной или двух жердях, в середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь. Упражнения выполняются махом вперед и назад, разгибом на махе вперед, махе назад и е места, над жердями и под ними, с поворотами и перемахами в

														форме подъемов и спадов, оборотов и переворотов, кувырков и сальто и т. п.
Акробатика Занятие 86. Упоры, равновесия, стойки. Занятие 87. Простые прыжки и приземления. Занятие 88. Перекаты, кувырки, кульбиты. Занятие 89. Сальто назад. Занятие 90. Перевороты и сальто боком.	19	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1,5	1	0,5	Акробатические упражнения представляют собой динамичные действия сложно-координационного характера, требующие соответствующей скоростно-силовой подготовленности и способностей к пространственно-временной ориентировке. В то же время сами акробатические упражнения обеспечивают хорошее общее физическое развитие, стимулируют совершенствование быстроты и точности действий, а также способностей сохранять различные виды равновесий.
Хореографическая подготовка Занятие 91. Классический танец. Занятие 92. Партерная хореография.	11	1	0,5	1,5	2	1	0,5	1	0,5	1,5	0,5	0,5	0,5	Хореография – неотъемлемая часть подготовки спортсменов, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность обучающихся. Занятия хореографией способствует расширению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достижениям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.
Упражнения на батуте Занятие 93. Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи». Занятие 94. Прыжки с вращениями по четвертям. Занятие 95. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями. Занятие 96. Типовые соединения и комбинированные прыжки.	13	1	1,5	1	1	1	1	0,5	1,5	1	2	1	0,5	Прыжки на стандартном батуте выполняются из разных исходных положений, что во многом определяет условия и способы отталкивания, а также высоту прыжка. Как правило, прыжки на батуте заканчиваются на сетке; для остановки необходима амортизация, учитывающая реакцию не только мышц на изменяющуюся нагрузку, но и системы «прыгун — батут», которая складывается из взаимодействия всех упруго-эластических сил. Другой вариант - совмещение прыжков на батуте с другими действиями, переходящими на вспомогательные, а также с преодолением препятствий.
ИТОГО ЧАСОВ:	150,5	12,5	11,5	14,5	12,5	10	13	12	11,5	12	12	14	15	
V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ НП-1 (в часах)														
Участие в спортивных соревнованиях.	2,5					1,5							1	Соревнования по спортивной гимнастике - органическая часть учебно-тренировочного процесса. Они помогают объективно подвести итоги этого процесса за определенный промежуток времени: четверть, учебный год. В соревнованиях по гимнастике должны участвовать только хорошо подготовленные гимнасты, и поэтому, соревнования являются эффективным методом проверки технической подготовленности

														обучающихся и стимулом к достижению высоких спортивных результатов.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль).	3	1,5										1,5		Контрольные мероприятия, состоящие из тестирования и контроля, включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.
ИТОГО ЧАСОВ:	5,5	1,5	0	0	0	1,5	0	0	0	0	0	1,5	1	
VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ НП-1 (в часах)														
Медицинские, медико-биологические мероприятия.	3	0,5				0,5	1		0,5			0,5		Комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины.
Восстановительные мероприятия.	3			1			1						1	Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.
ИТОГО ЧАСОВ:	6	0,5	0	1	0	0,5	2	0	0,5	0	0,5	0	1	
ВСЕГО ЧАСОВ:	312	24	24	30	24	24	30	24	24	30	24	24	30	

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

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Программный материал	Кол-во часов/ минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2 (в минутах)														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	40	5		5		5		5	5	5	5		5	Понятие «Физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления
Занятие 2. История спортивной гимнастики.	40	5	5		5		5	5	5	5		5		Зарождение гимнастики. Гимнастика в новое время. Виды гимнастики.
Занятие 3. Терминология гимнастических упражнений.	45	5	5	5		5		5	5	5	5		5	Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины гимнастических упражнений.
Занятие 4. Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами.	85	10	10	10	5	10	5	5	5	5	10	10		Требования к обучающимся в спортивном зале. Организация обучающихся 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.
Занятие 5. Личная и общественная гигиена.	70	10	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	5	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
Занятие 6. Предупреждение травматизма.	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	10	5		Структура проведения учебно – тренировочного занятия. Значение дисциплины во время проведения учебно-тренировочного занятия. Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля.
Занятие 7. Психологическая подготовка.	55	5	5	5		5	10			5	10	5	5	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.
Занятие 8. Тактическая подготовка.	85		10	10	10	10				10	15	10	10	Произвольные комбинации и методика их составления. Порядок выступления на соревнованиях (личных и командных).
Итого минут:	480	45	45	45	30	45	30	30	30	45	60	45	30	
ИТОГО ЧАСОВ:	8	0,75	0,75	0,75	0,5	0,75	0,5	0,5	0,5	0,75	1	0,75	0,5	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2 (в часах)														
Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и	18	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	Большая часть повседневных нагрузок в спортивной гимнастике приходится на мышцы плечевого пояса. Поэтому нужно укреплять

плечевого пояса Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 10. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах. Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях. Занятие 12. Силовые упражнения для мышц сгибателей. Занятие 13. Силовые упражнения для мышц разгибателей. Занятие 14. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.														мышечную систему в области плеч, а также в шейном отделе. Перед выполнением упражнений надо обязательно сделать небольшую разминку, чтобы подготовить и разогреть мышцы. Иначе можно получить растяжение или повредить связки. Разминкой могут быть повороты корпуса в стороны, поднятие рук, плавные повороты головы влево-вправо. Выполнять упражнения лучше не по одному, а в комплексе.
Физические упражнения на развитие мышц туловища Занятие 16. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 17. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 18. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища. Занятие 19. Наклон в стороны. Занятие 20. Наклон вперед. Занятие 21. Повороты. Занятие 22. Упражнения для мышц спины.	16	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	Мышечный корсет - важная мышечная группа, которая удерживает позвоночник в правильном (вертикальном) положении, а также защищает внутренние органы. Мышцы туловища можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы.
Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса Занятие 23. Упражнения для стопы и голени. Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения. Занятие 26. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.	18	1	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела Занятие 27. Упражнения с гимнастической палкой. Занятие 28. Упражнения со скакалкой. Занятие 29. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении. Занятие 30. Упражнения на	14	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	Регулярная нагрузка на все группы мышц позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма и согласованность движений рук.

расслабление мышц и восстановление дыхания.														
Физические упражнения на развитие общей координации Занятие 31. Ходьба. Занятие 32. Беговые перемещения. Занятие 33. Строевые упражнения. Занятие 34. Подвижные игры, развивающие гибкость. Занятие 35. Подвижные игры, развивающие быстроту. Занятие 36. Подвижные игры, развивающие силу и выносливость. Занятие 37. Подвижные игры, развивающие ловкость.	17	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	Координация - это функция управления, которая, во-первых, обеспечивает целостность и устойчивость организации, во-вторых, сохраняет бесперебойность и непрерывность процесса управления, в-третьих, представляет собой, процесс распределения деятельности во времени, обеспечивая взаимодействие различных частей организации в интересах выполнения стоящих перед ней задач. Координация — это общий процесс достижения единства усилий всех подсистем (подразделений) организации для реализации ее задачи целей.
ИТОГО ЧАСОВ:	83	5	5	5	7	5	10	7	7	10	9	5	8	
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2 (в часах)														
Физические упражнения на развитие силы Занятие 38. Подтягивание. Занятие 39. Отжимание. Занятие 40. Удержание высокоий угол. Занятие 41. Вис. Занятие 42. Приседание. Занятие 43. Прыжки. Занятие 44. Бег с утяжелителями.	12	1	1	1,5	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Сила - одно из наиболее важных двигательных качеств гимнаста. В связи с тем, что выполнение большинства гимнастических упражнений связано с необходимостью преодолевать вес собственного тела, силовые возможности гимнастов определяются не только абсолютными показателями мышечной силы, сколько относительными.
Физические упражнения на развитие быстроты Занятие 45. Бег. Занятие 46. Прыжки. Занятие 47. Подвижные и спортивные игры. Занятие 48. Эстафетный бег.	11,5	1	1	1	0,5	1	1,5	1	1	1	1	0,5	1	Быстрота в гимнастике понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения техникой гимнастической упражнений, необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени.
Физические упражнения на развитие выносливости Занятие 49. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног. Занятие 50. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота. Занятие 51. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины. Занятие 52. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди. Занятие 53. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости	11	0,5	1	1	1	1	1	1	0,5	1,5	0,5	1	1	Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряжённую работу в течение длительного периода времени. Выносливость. Каждый гимнаст должен быть выносливым. Ведь состязания по гимнастике продолжаются обычно 2 - 3 часа. За это время гимнаст не только выполняет зачётные упражнения на каждом снаряде, но и разминается. Выносливость при выполнении стандартных комбинаций (они характерны для спортивной гимнастики), определяется рядом факторов. Среди них основными являются: устойчивость нервных центров к утомлению, функциональные возможности нервно-мышечного аппарата, психологическая подготовленность и степень владения техникой движений.

мышц живота.														
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная) Занятие 54. Наклоны. Занятие 55. Выкруты. Занятие 56. Поднимание ног.	11,5	1	1	1,5	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	1	Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Таким образом, гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы.
Физические упражнения на равновесие Занятие 57. Подскоки. Занятие 58. Прыжки. Занятие 59. Повороты. Статические равновесия: Занятие 60. Переднее равновесие. Занятие 61. Боковое равновесие. Занятие 62. Заднее равновесие. Занятие 63. Высокое равновесие. Занятие 64. Равновесие «Ласточка».	12	1	1	1	1	0,5	1	1	1	1,5	1	1	1	Равновесие в гимнастике - различные статические положения обучающегося на полу или гимнастических снарядах, когда он опирается одной ногой или рукой (как правило, на уменьшенной площади опоры). Важнейшие требования к способности к равновесию предъявляются в спортивной гимнастике так, как целый ряд соревновательных упражнений выполняется в жестких условиях сохранения равновесия.
Физические упражнения на развитие координации движений Занятие 65. Группировка. Занятие 66. Кувырок вперед. Занятие 67. Комплекс №1 упражнений на развитие координации. Занятие 68. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.	11	1	0,5	1	1	1	1	0,5	1	1	1	1	1	Одной из задач развития координационных способностей у гимнастов является - развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к точности, равновесию и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной деятельности.
Физические упражнения на развитие прыгучести Занятие 69. Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 70. Упражнения для развития специальной прыгучести. Занятие 71. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	11,5	1	1	1	1	0,5	1	0,5	1	1	1	1	1,5	Одно из важных для гимнаста качеств - прыгучесть. В основе прыгучести лежит, так называемая, взрывная сила. То есть способность мгновенным нервно-мышечным сокращениям. Определяющим фактором, от которого зависит дальность или высота прыжка, является быстрота отталкивания, которая, в свою очередь, обуславливается скоростью мышечного сокращения.
Шпагаты, мосты, упоры.	12,5	1	1	1	1	1	1,5	1	1	1	1	1	1	Шпагатом называют гимнастическое упражнение на растяжку мышц и связок ног. В результате этого упражнения вытянутые в разные стороны ноги образуют единую линию и составляют угол 180 градусов между внутренними частями бедер. Мост - вытянутое изогнутое положение тела, обращенного грудью вверх и опирающегося на поверхность ступнями и ладонями. Упоры — это положения с опорой на руки и какую-либо часть тела (ноги и др.), в которых

														плечи выше точек опоры.
Стойки, перекаты.	11	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	0,5	0,5	1,5	Стойки могут выполняться на лопатках, на голове и руках, на голове и предплечьях, на предплечьях, на руках, на плече, на одной руке. Перекаты – упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они используются как связующие элементы и приемы самостраховки при падениях, выполняются из различных исходных положений.
ИТОГО ЧАСОВ:	104	8,5	8	10	8	7,5	10	8	8	10	8	8	10	
IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ НП-2 (в часах)														
Опорный прыжок Занятие 72. Прямые прыжки. Занятие 73 П прыжки переворотом вперед.	32	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	Опорные прыжки входят в мужское и женское гимнастическое многоборье как один из самостоятельных видов. Это сложные по координации кратковременные движения, требующие большой концентрации мышечных усилий, ориентировки в пространстве, внимания, решительности и смелости. Выполняются с разбега, как правило, толчком обеих ног о гимнастический мостик, с обязательной промежуточной опорой руками о снаряд.
Кольца Занятие 74. Вис и размахивания в висте.	32	3	3	2	3	2	3	3	2,5	3	2,5	2	3	Широкий диапазон упражнений на кольцах дает возможность использовать их для развития силы, гибкости, ловкости, координации, подвижности в суставах с самыми различными контингентами обучающихся. Упражнения на кольцах имеют специфику, обусловленную конструкцией снаряда. В отличие от других гимнастических снарядов кольца подвижны, и это вносит определенные особенности в технику упражнений.
Конь-махи Занятие 75. Упоры и плоские махи. Занятие 76. Круги продольно и универсальный круг.	32	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	Упражнения на коне - махи и перемахи одной и двумя ногами, скрещения прямые и обратные, круги одной и двумя ногами, соскоки - считаются наиболее трудными из всех видов гимнастического многоборья. Они усложняются введением поворотов, выходов и переходов, изменением условий опоры на две и одну ручку, внутри ручек, на ручку и тело коня, на тело, и могут выполняться продольно и поперек.
Перекладина Занятие 77. Вис, набор маха и размахивания в висте. Занятие 78. Упоры, отмахи из упоров, стойка (низкая, средняя, высокая перекладина). Занятие 79. Висы согнувшись сзади в статике и на махах (низкая, средняя, высокая перекладина). Занятие 80. Висы сзади, выкруты и	32	3	3	3	2,5	2	3	3	3	3	3	2	1,5	На перекладине выполняются только маховые упражнения. Поэтому основные умения гимнаста заключаются в правильном использовании сил инерции при минимальной затрате мускульной энергии. Сила сгибателей пальцев тем не менее должна быть значительной, поскольку выполнение махов большой амплитуды связано с преодолением значительных центробежных сил, стремящихся оторвать гимнаста от перекладины.

полувкручивания. Занятие 81. Хваты и перехваты. Занятие 82. Движения дугой. Занятие 83. Соскоки и перелеты с контрвращением.														
Параллельные брусья Занятие 84. Упор и размахивания в упоре. Занятие 85. Движения из виса согнувшись.	32	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	Параллельные брусья - снаряд мужского многоборья. Устройство брусьев позволяет выполнять упражнения в положениях поперек и продольно, на одной или двух жердях, в середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь. Упражнения выполняются махом вперед и назад, разгибом на махе вперед, махе назад и е места, над жердями и под ними, с поворотами и перемахами в форме подъемов и спадов, оборотов и переворотов, кувырков и сальто и т. п.
Акробатика Занятие 86. Упоры, равновесия, стойки. Занятие 87. Простые прыжки и приземления. Занятие 88. Перекаты, кувырки, кульбиты. Занятие 89. Сальто назад. Занятие 90. Перевороты и сальто боком.	19,5	1,5	2	3	2	0,5	3	1	1,5	2	0,5	1,5	1	Акробатические упражнения представляют собой динамичные действия сложно-координационного характера, требующие соответствующей скоростно-силовой подготовленности и способностей к пространственно-временной ориентировке. В то же время сами акробатические упражнения обеспечивают хорошее общее физическое развитие, стимулируют совершенствование быстроты и точности действий, а также способностей сохранять различные виды равновесий.
Хореографическая подготовка Занятие 91. Классический танец. Занятие 92. Партерная хореография.	11,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	Хореография – неотъемлемая часть подготовки спортсменов, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность обучающихся. Занятия хореографией способствует расширению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достижениям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.
Упражнения на батуте Занятие 93. Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи». Занятие 94. Прыжки с вращениями по четвертям. Занятие 95. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями. Занятие 96. Типовые соединения и комбинированные прыжки.	9	0,5	1	1,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	Прыжки на стандартном батуте выполняются из разных исходных положений, что во многом определяет условия и способы отталкивания, а также высоту прыжка. Как правило, прыжки на батуте заканчиваются на сетке; для остановки необходима амортизация, учитывающая реакцию не только мышц на изменяющуюся нагрузку, но и системы «прыгун — батут», которая складывается из взаимодействия всех упруго-эластических сил. Другой вариант - совмещение прыжков на батуте с другими действиями, переходящими на вспомогательные, а также с преодолением препятствий.

ИТОГО ЧАСОВ:	200	17	18	19,5	16	13	19	16,5	16,5	19	15,5	14	16	
V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ НП-2 (в часах)														
Участие в спортивных соревнованиях.	9			3		3							3	Соревнования по спортивной гимнастике - органическая часть учебно-тренировочного процесса. Они помогают объективно подвести итоги этого процесса за определенный промежуток времени: четверть, учебный год. В соревнованиях по гимнастике должны участвовать только хорошо подготовленные гимнасты, и поэтому, соревнования являются эффективным методом проверки технической подготовленности обучающихся и стимулом к достижению высоких спортивных результатов.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль).	4					2						2		Контрольные мероприятия, состоящие из тестирования и контроля, включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.
ИТОГО ЧАСОВ:	13	0	0	3	0	5	0	0	0	0	0	2	3	
VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППЕ НП-2 (в часах)														
Медицинские, медико-биологические мероприятия.	4	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	Комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины.
Восстановительные мероприятия.	4	0,5		0,5	1							1	1	Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.
ИТОГО ЧАСОВ:	8	1	0,5	1	1	0	0,5	0,5	0,5	0	0	1,5	1,5	
ВСЕГО ЧАСОВ:	416	32,25	32,25	39,25	32,5	31,25	40	32,5	32,5	39,75	33,5	31,25	39	

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

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 – 6 часов

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2 – 8 часов

Занятие 1. (для НП-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.

Обучающиеся должны знать:

- Значение и важность занятий физической культурой;
- Понятие «здорового образа жизни».

Уметь:

- Обосновать важность занятий физической культурой;
- Рассказать о физическом развитии в системе занятий спортивной гимнастикой.

Занятие 1. (для НП-2) Физическая культура и спорт в России.

Содержание: Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по спортивной гимнастике.

Обучающиеся должны знать:

- Значение и важность занятий физической культурой;
- Понятие «здорового образа жизни».

Уметь:

- Обосновать важность занятий физической культурой;
- Рассказать о физическом развитии в системе занятий спортивной гимнастикой.

Занятие 2. (для НП-1) История спортивной гимнастики.

Содержание: Зарождение гимнастики. Гимнастика в новое время. Виды гимнастики.

Обучающиеся должны знать:

- Становление и развитие избранного вида спорта.

Уметь:

- Рассказать поэтапно становление гимнастики.

Занятие 2. (для НП-2) История спортивной гимнастики.

Содержание: Характеристика спортивной гимнастики, ее место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие спорта, как вида спорта. Первые Олимпийские игры в спортивной гимнастике. История создания FIG. Олимпийские чемпионы. Сильнейшие гимнасты Советского Союза и России, их достижения, участия в международных соревнованиях, Чемпионатах мира и Европы, Олимпийских Играх. Влияние российской школы на развитие спортивной гимнастики в мире. Сильнейшие гимнасты зарубежных стран, их достижения.

Обучающиеся должны знать:

- Становление и развитие избранного вида спорта;

- Сильнейших российских гимнастов;
- Влияние российской школы на развитие спортивной гимнастики в мире.

Уметь:

- Рассказать поэтапно становление гимнастики;
- Рассказать о сильнейших российских гимнастов;
- Рассказать о влиянии российской школы на развитие спортивной гимнастики в мире.

Занятие 3. (для НП-1) Терминология гимнастических упражнений.

Содержание: значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины гимнастических упражнений. Правила и формы записи гимнастических элементов. Термины общеразвивающих и вольных упражнений. Термины прыжков, кувырков. Термины упражнений в балансировании. Термины простейших акробатических упражнений.

Обучающиеся должны знать:

- Специальную терминологию.

Уметь:

- Использовать специальную терминологию в учебно-тренировочном процессе.

Занятие 3. (для НП-2) Профилактика травматизма при занятии спортивной гимнастикой.

Содержание: Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях спортивной гимнастикой и их профилактика. Правила использования гимнастических снарядов и другого подсобного инвентаря. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.

Обучающиеся должны знать:

- Причины травматизма;
- Страховку и самостраховку при выполнении упражнений.

Уметь:

- Предупреждать травматизм;
- Применять страховку и самостраховку при выполнении упражнений.

Занятие 4. (для НП-1 и НП-2) Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами.

Содержание: требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся 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.

Обучающиеся должны знать:

- Правила поведения в гимнастическом зале;
- Правила пользования спортивным инвентарем, магнезией;
- Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

Уметь:

- Пользоваться спортивным инвентарем и магнезией.

Занятие 5. (для НП-1) Личная и общественная гигиена.

Содержание: гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений.

Обучающиеся должны знать:

- Режим дня;
 - Уход за телом, полостью рта и зубами.
- Уметь:*
- Навыки самообслуживания.

Занятие 5. (для НП-2) Антидопинг.

Содержание: «Ценности спорта. Честная игра». Веселые старты «Честная игра». Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»). Антидопинговая викторина «Играй честно». Онлайн обучение на сайте РУСАДА.

Обучающиеся должны знать:

- Документы, регламентирующие антидопинговую деятельность;
- Виды нарушений антидопинговых правил;
- Процедура допинг-контроля;
- Запрещенный список и терапевтическое использование;
- Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил;
- Ответственность спортсменов за нарушение антидопинговых правил.

Уметь:

- Проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов.

Занятие 6. (для НП-1) Предупреждение травматизма.

Содержание: структура проведения учебно – тренировочного занятия. Значение дисциплины во время проведения учебно-тренировочного занятия. Соблюдение правил техники безопасности. Систематическая воспитательная работа. Соблюдение медицинского контроля.

Обучающиеся должны знать:

- Структуру проведения учебно-тренировочного занятия;
- Технику безопасности при выполнении упражнений и нахождения в гимнастическом зале.

Уметь:

- Соблюдать дисциплину на учебно-тренировочных занятиях;
- Оценивать состояния мест проведения учебно-тренировочных занятий.

Занятие 6. (для НП-2) Теоретические основы упражнений спортивной гимнастики.

Содержание: гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям.

Обучающиеся должны знать:

- Содержание программ для выполнения разрядных нормативов;
- Название гимнастических упражнений и методологию их выполнения;
- Знать какие упражнения.

Уметь:

- Выполнять гимнастические упражнения для развития физических способностей.

Занятие 7. (для НП-1 и НП-2) Психологическая подготовка.

Содержание: 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. Воспитание у гимнастов таких моральных качеств, патриотизм, трудолюбие, коллективизм, дружба, товарищество, честность и правдивость. Формирование у гимнастов положительного отношения к гимнастике,

устойчивых спортивных мотивов и интересов. Формирование у спортсменов отчетливых мышечно-двигательных представлений, которые в деятельности гимнастов выполняют регулирующую, стимулирующую и тренирующую роль.

Обучающиеся должны знать:

- Приемы восстановления внимания;
- Приемы восстановления концентрации.

Уметь:

- Оценивать свое состояние и пользоваться приемами для его уравнивания.

Занятие 8. (для НП-1 и НП-2) Тактическая подготовка.

Содержание: произвольные комбинации и методика их составления. Порядок выступления на соревнованиях (личных и командных).

Обучающиеся должны знать:

- Порядок выступления на соревнованиях;
- Бальную систему выставления оценок.

Уметь:

- Оценивать свое выступление и выступление соперника;
- Составлять список очередности выхода членов команды.

II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП)

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 – 94 часа

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2 – 83 часа

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся 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:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава.

Методика обучения тем или иным физическим упражнениям включает в себя:

- на первом этапе (ознакомление) - первоначального разучивания движения ставятся следующие задачи: познакомить обучающихся с новым физическим упражнением, создать представление о технике выполнения упражнения, научить выполнять его по частям, соблюдая правильную последовательность элементов.

- на втором этапе (разучивание) - углубленного разучивания движений - решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления ошибок и выполнение упражнения сначала по частям, а затем слитно.

- на третьем этапе (совершенствование) - совершенствования техники движения - решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка владения двигательным действием, создание условий для применения его в учебно-тренировочном процессе и повседневной деятельности, стимулирование самостоятельности и творчества детей. На данном этапе обучающийся сознательно воспринимает задание, внимание его сосредоточено на качестве движений, где целью является доведение упражнения до автоматизма.

Комплексы упражнений должны составляться с учетом тех задач, которые ставятся перед данными занятиями на ближайшее время и более длительные периоды.

Следует придерживаться соответствующей дозировки физической нагрузки в соответствии с задачами и особенностями развития обучающихся.

Упражнения на развитие силы должны предшествовать упражнениям на растягивание, такая последовательность обеспечивает разогревание организма и избавляет от возможных травм (растяжений).

Следует чередовать упражнения на силу, растягивание, расслабление; упражнения в быстром темпе и медленном.

Упражнения на развитие силы следует повторять до тех пор, пока не почувствуется усталость, а упражнения на растягивание до ощущения незначительной боли.

Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Занятие 9. 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;
- сгибание в запястьях;
- сгибание в запястьях в стороны;
- сгибание пальцев.

Занятие 10. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых 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;
- упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья;
- вращения согнутыми в локтях руками;
- движения в горизонтальной плоскости ладонями вниз, согнутыми в локтях руками.

Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях.

- махи руками назад;
- подъем рук в стороны;
- подъем по спине;
- поднятие плеч;
- вращение предплечьями;
- вращение плечами.

Занятие 12. Силовые упражнения для мышц сгибателей.

- набивной мяч (гантели) вниз, 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;
- отжимание упоре лежа;
- лазанье по канату;
- упражнения с резиновым бинтом.

Занятие 13. Силовые упражнения для мышц разгибателей.

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

Занятие 14. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.

- одна рука вверх, другая вниз, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками назад;
- поднимание и опускание плеч;
- круги руками в боковой плоскости;
- руки назад в замок, при наклоне туловища вперед, руками тянуться вперед к полу.

Упражнения для мышц шеи

Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- наклоны головы вперед, назад;
- наклоны головы в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- подъем головы лежа на спине;
- подъем головы лежа на животе.

Физические упражнения на развитие мышц туловища.

Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Занятие 16. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;

- из положения лежа поднимание прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись, то же с отягощением;
- из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол;
- высокий угол в упоре на бревне (на время);
- лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали (складка);

- «прилипалка» на гимнастической стенке на время.

Занятие 17. 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;
- прогиб назад стоя;
- скручивания в упоре стоя согнувшись, правая рука касается левой ноги и наоборот;
- скручивания лежа на животе/на спине с заведением ноги в противоположную сторону.

Занятие 18. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- лежа на боку, приподнять одну ногу, присоединить к ней другую, опустить ноги;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, наклоны в стороны с касанием пяток;
- подъем корпуса из боковой планки на коленях;
- боковая планка.

Занятие 19. Наклон в стороны.

- ноги расставлены на ширине плеч, руки находятся на поясе либо одна на поясе, а вторая заведена за голову. Плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается. Наклон вправо, выполнить 10-15 повторений. Наклон осуществляется с напряженным прессом. Выполнить 10-15 повторений в другую сторону;
- наклоны в стороны с отягощением;
- наклоны в стороны со скручиванием корпуса;
- руки за головой, наклон в сторону с поднятием одноименного колена через сторону и касание им локтевого сустава, то же в другую сторону;
- наклон в противоположную сторону от отягощения.

Занятие 20. Наклон вперед.

Здесь нагрузка идет в большей степени на мускулатуру прямой мышцы живота, а также на ягодицы и поясницу. Это упражнение укрепляет позвоночник и способствует растяжке. Стопы находятся на ширине плеч, в пояснице — прогиб. Наклоняться вперед следует с напряженным прессом, стараясь сохранить спину максимально выпрямленной.

Пальцы рук должны касаться пола. Если это невозможно, то не нужно сильно округлять спину. Лучше чуть согнуть ноги в коленях и тянуться до максимально возможного уровня, день ото дня приближаясь к полу. Гибкость и растяжка в пояснице появятся при регулярных тренировках, со временем получится достать до пола руками, не сгибая ноги. В исходное положение корпус нужно возвращать мышцами ягодиц. Для этого толкайтесь пятками в пол. Мускулатура поясницы при этом должна быть расслаблена.

- ноги врозь, наклон вперед руки в стороны, взгляд направлен вперед;
- ноги вместе, наклон вперед руки касаются пола;
- ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги врозь, наклон вперед руки вперед, грудью коснуться пола с фиксацией положения.

Занятие 21. Повороты.

- руки на поясе. Ноги чуть шире плеч, слегка согнуты. Таз вращается в плоскости, параллельной полу, выполняя полный круг. Двигаться следует по 10-15 повторений по часовой стрелке и обратно;

- руки подняты на уровень груди и расставлены перпендикулярно туловищу, можно согнуть их в локтях, ноги на ширине плеч. Повороты осуществляются верхней половиной тела, в то время как нижняя сохраняет неподвижность. Количество повторов в каждую сторону должно составлять около 10-15 раз;

- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с отведением разноименной ноги назад на носок;

- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с махом разноименной ноги в противоположную сторону;

- сед ноги врозь, повороты в стороны с касанием руками пола за спиной.

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Занятие 22. Упражнения для мышц спины.

Силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;

- лежа на животе, прогибания, руки вверх;

- лежа на животе, прогибания, руки вверх с отягощением или гимнастической палкой.

Упражнения для формирования правильной осанки.

- встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;

- наклон с опорой на стену;

- подъем рук и ног лежа на животе.

Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса.

Занятие 23. Упражнения для стопы и голени.

Силовые упражнения:

- поднимание на носки, то же с отягощением;

- ходьба на носках, руки на пояс;

- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;

- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Попеременное натягивание носков на себя и от себя;

- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат [массажный мяч](#). Подъем на носки, опускание, не потеряв при этом [мяч](#).

Занятие 24. 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;

- упражнения с сопротивлением;

- приседания;

- отведение ног влево и вправо;

- круговые движения в коленных суставах влево и вправо.

Занятие 25. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения.

- приседания на двух и одной ноге;

- приседания с гантелями в руках;

- выпады;

- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе,

- прыжки на одной ноге.

Занятие 26. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;

- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед;
- пружинящие движения в положении широкого выпада в сторону;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, голень правой ноги лежит на бедре левой, руками, обхватив бедро, подтянуть левую ногу к груди. То же с другой ноги;
- «бабочка» с наклоном вперед и фиксацией положения.

Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела.

Занятие 27. Упражнения с гимнастической палкой.

1. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1-2 – палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох;

3-4 – И.П., выдох. 6-8 раз.

2. И.П. – стойка ноги врозь, палка внизу.

1 – наклон вперед, руками коснуться пола, выдох;

2 – И.П., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12–15 раз.

3. И.П. – стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч.

1 – поворот туловища направо;

2 – И.П.;

3-4 – то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10—12 раз.

4. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1-4 – поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги;

5-8 – встать, не касаясь руками и палкой пола. 10—15 раз.

5. И.П. – стойка ноги вместе, палка горизонтальноверху.

1 – правую ногу в сторону на носок, наклон вправо;

2 – И.П.;

3-4 – то же в левую сторону. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох.

10 – 12 раз.

6. И.П. – лежа на груди, палкаверху (руки свободно лежат на полу).

1-2 – прогнуться, поднимая палку повыше, вдох;

3-4 – И.П., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6 – 8 раз.

7. И.П. – лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч.

1-2 – сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног);

3-4 – И.П. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.

8. И.П. – о.с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20 –30 с).

Занятие 28. Упражнения со скакалкой.

1. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1 – левую вперед на носок, скакалку вперед;

2 – передать вес тела на левую, правая сзади на носок, руки в стороны, скакалка натянута на груди;

3-4 – приставляя левую, И.П.;

5-8 – то же с другой ноги.

6 – 8 раз.

2. И.П.— о. с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу.

1 – сгибая левую ногу, поставить ее на скакалку;

2 – выпрямить ногу вперед-вверх;

3 – согнуть ногу;

4 – И.П.;

5-8 – то же другой ногой.

8 – 12 раз.

3. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, в левой руке, правая на поясе.

1-3 – вращение туловища влево, скакалка скользит по полу, не отрываясь от него;

4 – выпрямиться, перехватить скакалку в правую руку;

5-8 – то же вправо.

8 – 12 раз.

4. И.П. – о. с., скакалка сложенная вдвое, внизу.

1 – перешагнуть через скакалку, сгибая левую ногу;

2 – то же, сгибая правую;

3-4 – перевести скакалку выкрутом в и. п., руки прямые.

6 – 10 раз.

5. Прыжки через скакалку по заданию.

Занятие 29. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.

1. Ходьба с движениями рук назад.

И.П. – о.с., руки в стороны.

1-2 – два движения руками назад, руки на уровне плеч, не расслаблять;

3-4 – 2 обычных шага, дыхание равномерное.

8 – 10 раз.

2. Наклоны вперед.

И.П. – о. с., руки на пояс.

1-2 – шаг вперед и приставить ногу;

3 – наклон вперед, руки в стороны, голову не опускать;

4 – И.П.

10 – 12 раз.

3. Приседания.

И.П. – то же.

1-2 – присесть, руки за спину, спина прямая;

3-4 – встать;

5-8 – 3 шага вперед и И.П.

8 – 12 раз.

4. Дыхательные упражнения.

4 шага – выдох, небольшой наклон вперед, руки вниз;

2 шага – пауза;

2 шага – выдох, руки вниз-в стороны.

3 – 4 раза.

5. Мах ногой вперед.

И.П. – о. с.

1-2 – 2 шага вперед;

3 – мах левой вперед, руки – правая вперед, левая в сторону;

4 – И.П.;

5-8 – то же с правой ноги.

8 – 12 раз.

6. Мах ногой назад.

И.П. – о. с.

1-4 – 3 шага вперед и приставить ногу;

5 – мах левой назад, руки вверх;

6 – И.П.;

7-8 – то же правой ногой.

8 – 10 раз.

7. Ходьба на носках.

1-4 – 4 шага на носках, руки вверх;

5-8 – 4 обычных, руки на пояс.

8 – 12 раз.

8. Прыжки с продвижением вперед.

И.П. – о. с., руки на пояс.

1-2 – прыжок на левой;

3-4 – прыжок на правой;

5-8 – 4 шага вперед.

8 – 12 раз.

9. Ходьба, упражнения дыхательные и на расслабление (1 мин).

10. Из о.с. упор присев упор лежа, упор присев, и. п.; то же, но со сгибанием рук в упоре лежа.

Занятие 30. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

- *Упражнения для мышц шеи:* Выполняем наклон головы вправо, фиксируем. Расслабленную правую руку кладем на голову, ощущая растяжение шеи слева. Затем наклоняем голову влево, кладем на голову левую руку. Растяжение шеи будет ощутимо справа. Надавливать рукой на голову, чтобы усилить ощущение не надо! Упражнение выполняется по 30 секунд на каждую сторону.

- *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.

Физические упражнения на развитие общей координации.

Занятие 31. Ходьба.

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

Занятие 32. Беговые перемещения.

- бег обычный;
- на носках;
- высоко поднимая бедро;
- боком приставным шагом;
- спиной вперед;
- с ускорениями;
- со сменой направлений по сигналу;
- по разметкам.

Занятие 33. Строевые упражнения.

- 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;
- команды для управления строем;
- понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах;
- повороты на месте, размыкание уступами;
- перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два;
- перемена направления движения строя;
- обозначение шага на месте;
- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения;
- повороты в движении.

Занятие 34. Подвижные игры, развивающие гибкость.

- *Кошечка.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: способствовать улучшению гибкости у детей. Игра тренирует мышцы спины, особенно поясницы. Кроме того, она дает детям знания о домашних животных (в данном случае о кошке) и способствует развитию внимания.

- *Прыжки через барьер.* Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: развить у детей ловкость и гибкость. Игра также вырабатывает навыки прыгания.

- *Число.* Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: игра способствует развитию гибкости у детей, в частности разрабатывает мышцы ног и ступни. Кроме того, игра закрепляет навыки счета.

- *Верблюжья бега.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развить у детей гибкость и равновесие. Игра способствует укреплению позвоночника.

- *Лодочки.* Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: способствовать развитию гибкости у детей. Укрепление позвоночника, развивается четкость, ловкость и быстрота движений.

Занятие 35. Подвижные игры, развивающие быстроту.

- *Лохматый пёс.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развитие быстроты, воображения, игра помогает ребятам преодолевать боязнь и нерешительность.

- *Медведи и Пчелы.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развитие скоростных качеств, фантазии.

- *Хитрая лиса.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развитие быстроты, выносливости.

- *Дедушка-рождок.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развивает координацию движений, ловкость, опорно-двигательный аппарат, способности бега, чувства спортивного соперничества

- *Мостик и кошка.* Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: развитие быстроты, гибкости.

Занятие 36. Подвижные игры, развивающие силу и выносливость.

- *Лови — толкай.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: научить детей рассчитывать свои силы при выполнении однообразных движений. Игра тренирует мышцы ног и поясничного отдела, а также развивает быстроту и четкость движений.

- *Колобок.* Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: развить у детей навыки бегания, способствовать выработыванию правильного дыхания. Игра делает детей более выносливыми и быстрыми.

- *Кто сильнее?* Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: развить у детей силу и выносливость.

- *Мышкин дом.* Возраст: 7 – 8 лет. Цель игры: развить у детей выносливость, ловкость движений и быстроту реакции.

- *Репка.* Возраст: 7 – 8 лет. Цель игры: развить выносливость у детей. Игра способствует улучшению координации движений, развивает их быстроту.

Занятие 37. Подвижные игры, ловкость.

- *Дождик.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развить у детей ловкость и быстроту реакции.

- *Болотце.* Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развить у ребенка навыки прыгания.

- *Чародей*. Возраст: 7 – 8 лет. Цель игры: развить у детей быстроту реакции, ловкость. Кроме того, игра воспитывает чувство товарищества.
- *Рыбалка*. Возраст: 6 – 8 лет. Цель игры: выработать у детей ловкость, умение работать в команде. Игра способствует развитию координации движений.
- *Экскаватор*. Возраст: 6 – 7 лет. Цель игры: развить у детей ловкость и быстроту движений. Игра прививает аккуратность и учит самостоятельности.

Обучающиеся 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 учебно-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 учебно-тренировочных нагрузок.

III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 – 50 часов

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2 – 104 часа

Физические упражнения на развитие силы.

Основным методом развития силовой выносливости у гимнастов 7-9 лет является метод повторных усилий с реализацией различных методических приемов.

Метод повторных усилий - это метод тренировки, в котором в качестве основного тренирующего фактора является не предельный вес отягощения (или сопротивления), в количество повторений упражнения с оптимальным весом (сопротивлением). Это основной метод занятий с тяжестями для опытных атлетов и конечно для начинающих, при этом используются различные варианты построения учебно-тренировочного занятия в зависимости от поставленной задачи:

1. Увеличение силы мышц и массы. Вес отягощений 80 - 85% от максимального, количество повторений в подходе 5 - 6, количество подходов 3 - 6, отдых 2 - 3 минуты.

2. Преимущественное увеличение мышечной массы и прирост силы. Вес отягощений 65 - 80% от максимального, количество повторений 8 - 10, количество подходов 3 - 6, отдых 2 - 3 минуты.

3. Уменьшение жирового компонента, массы тела, улучшение качества мышц и совершенствование силы и силовой выносливости. Вес отягощений 50 - 60%, количество повторений 15 - 30, количество подходов 3 - 6, отдых 3 - 6 минут.

4. Совершенствование рельефа мышц и повышение силовой выносливости. Вес отягощений 30 - 50%, количество повторений 50 - 100, количество подходов 1 - 4, отдых 5 - 8 минут, скорость выполнения - высокая.

5. Повышение силовой выносливости и улучшение рельефа мышц. Вес отягощений 20 - 50%, количество повторений - "до отказа", количество подходов 1 - 3, отдых 5 - 12 минут, скорость выполнения - высокая.

Занятие 38. Подтягивание.

- подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине (количество раз);
- подъем в упор силой (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине с фиксацией положения в верхней точке (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине под счет (количество раз).

Занятие 39. Отжимание.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамейках (количество раз);
- сгибание и разгибание с широкой постановкой рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- сгибание и разгибание рук с ногами на возвышенности (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, с поочередным вытягиванием вперед прямых рук (количество раз).

Занятие 40. Удержание высокий угол.

- поднимание ног до 90 в висе на гимнастической стенке (количество раз);
- угол в упоре на параллельных брусьях (сек.);
- удержание высокого угла на гимнастическом ковре (сек.);
- удержание высокого угла на гимнастических стояках (сек.);
- удержание высокого угла на низком бревне (сек.).

Занятие 41. Вис.

- вис согнув руки хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (сек.);

- вис лежа хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек);
- вис согнув ноги хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек);
- вис углом хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (сек.);
- вис стоя хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек).

Занятие 42. Приседание.

- приседание на двух ногах (количество раз);
- «пистолетик» на одной ноге (количество раз);
- приседание на двух ногах с выпрыгиванием (количество раз);
- приседание на двух ногах с узкой постановкой ног (количество раз);
- приседание на двух ногах с широкой постановкой ног (количество раз).

Занятие 43. Прыжки.

- прыжок в длину с места (см.);
- прыжки на возвышенность;
- прыжки через препятствие;
- прыжки на одной ноге;
- прыжки ноги вместе, ноги врозь;
- прыжки с касанием коленей груди;
- прыжки с касанием пяток ягодиц;
- прыжки с поворотом вокруг своей оси.

Занятие 44. Бег с утяжелителями.

- бег на 20 метров (сек.);
- челночный бег 3х10 м (сек);
- бег с изменением направления движения;
- бег с ускорением по сигналу;
- эстафеты.

Физические упражнения на развитие быстроты.

На этапе начальной спортивной специализации с целью развития быстроты следует использовать комплексный метод тренировки, который предполагает применение *подвижных и спортивных игр, игровых упражнений*, а также комплексов специальных подготовительных упражнений, направленных на развитие физических качеств, играющих важную роль в специализации спортивной гимнастики.

В процессе воспитания быстроты необходимо обращать внимание на расслабление мышц во время выполнения упражнений. Очень важно, чтобы обучающиеся почувствовали разницу в мышечных ощущениях между напряженным и расслабленным состоянием мышц. С этой целью целесообразно применять метод «контрастных» попыток, предусматривающий выполнение упражнений с дополнительным напряжением и предельным расслаблением.

Приводим один из разработанных и апробированных нами комплексов специальных подготовительных упражнений на развитие быстроты.

Занятие 45. Бег.

- бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий) – 2 – 3 серии по 10 – 25 раз;
- бег из различных стартовых положений; старт из «упора присев», с отставлением ноги назад или в сторону;
- бег после доставания подвешенного мяча;
- бег приставными шагами, продвигаясь боком;
- бег скрестными шагами;
- бег по малому кругу с наклоном туловища внутрь круга;
- бег с предельной или около предельной скоростью на отрезках от 20 до 60 м (с низкого старта и с хода);
- бег на месте в упоре 10 – 15 сек.;

- семенящий бег на 30 – 60 м с ускорением;
- бег с хода по отметкам (10 – 12), расположенным на расстоянии 100 – 120 см;
- бег на 60 – 100 м с ускорением.

Занятие 46. Прыжки.

- прыжки и прыжковые упражнения с места и с небольшого разбега;
- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

Занятие 47. Подвижные и спортивные игры.

- русская лапта,
- «борьба за мяч»;
- пятнашки;
- волейбол;
- баскетбол.

Занятие 48. Эстафетный бег.

- встречная эстафета;
- круговая эстафета;
- эстафета с преодолением препятствий;
- эстафета с передачей предмета;
- парная эстафета.

Физические упражнений на развитие выносливости.

Для развития выносливости используются различные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывная тренировка и интервальная тренировка, а также методы контрольной (или соревновательной) тренировки. Изменяя тип упражнений (ходьба, бег, упражнения с весом, тренажеры и т.д.), их продолжительность и интенсивность (скорость движения, производительность работы, количество взвешиваний), количество повторений упражнения, а также продолжительность и тип перерывов на отдых (или восстановление), можно изменить физиологическое направление выполняемой работы. Равномерный непрерывный метод заключается в одноразовом равномерном выполнении упражнений малой и средней силы продолжительностью 15-30 минут и до 1-3 часов, т.е. в диапазоне скоростей от обычной ходьбы до темпового кросс-бега и с такой же интенсивностью, как и другие виды упражнений.

Занятие 49. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног.

- И.П. стойка, ноги на ширине плеч:

Приседание; И.П. (30 сек.)

Приседание с добавлением поднимания прямых рук вверх; И.П. (30сек.)

Приседание с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки; И.П. (30 сек.)

- Присед с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки и удержание положения в приседе с рукамиверху на носках (30 сек.)

Методика выполнения: стопы параллельно на ширине плеч, пятки не отрывать от пола (1,2), колени направлены точно вперед и не выходят за линию стопы, мышцы живота в тонусе, спина прямая

Занятие 50. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота.

1. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой руки перед собой;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки перед собой;

4 – И.П. (30 сек.).

2. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой прямой ноги;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой прямой ноги;

4 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;

4 – И.П. (30 сек.).

4. Удержание И.П. упор лежа (30 сек.).

Методика выполнения: центр тяжести распределить равномерно, ладони поставить точно под плечевыми суставами, ахилловы сухожилия растянуть, колени не сгибать, мышцы живота максимально подтянуть, поясницу не прогибать, лопатки соединить.

5. Планка на предплечьях.

Занятие 51. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины.

1. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 – поднимание правой руки перед собой;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки перед собой;

4 – И.П.

2. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 – поднимание правой прямой ноги;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой прямой ноги;

4 – И.П.

3. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;

4 – И.П.

4. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1 - 8 – Поднимание рук и ног вверх и удержание данного положения.

5. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

1-8 – Поднимание рук и ног с отягощением вверх и удержание данного положения.

Методика выполнения: руки прямые, не сгибать в локтевых суставах; ноги прямые, не сгибать в коленных суставах; лопатки соединены и опущены вдоль позвоночника вниз.

Занятие 52. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди.

1. И.П.- упор лежа.

1-2 – Сгибание рук;

3-4 – И.П. (30 сек.).

2. И.П.- упор лежа.

1 – Сгибание рук;

2 – И.П.;

3 – правой рукой коснуться левого плеча;

4 – И.П.;

5 – сгибание рук;

6 – И.П.;

7 – левой рукой коснуться правого плеча;

8 – И.П. (30 сек.).

3. И.П.- упор лежа.

1 – Сгибание рук;

2 – И.П.;

3-4 – правой рукой коснуться левого плеча; левой рукой коснуться правого плеча (30 сек).

4. И.П.- упор лежа.

1- 8 – сгибание рук и удержание данного положения (30 сек.).

Методика выполнения: Контролировать напряжение мышц пресса, смотреть вперёд, руки на ширине плеч, спина прямая, поясница не прогибается, таз не поднимать вверх.

5. Отжимания на стоялках.

Занятие 53. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.

1. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры;

8 – И.П. (30 сек.).

2. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием правого колена к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием левого колена к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

4. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

5. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-8 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди и удерживать данное положение (30 сек.).

Методика выполнения: поясница прижата к опоре, мышцы живота максимально подтянуты, руки за головой, локти направлены в стороны, подбородок направлен вперед и вверх, стопы параллельны и прижаты к опоре.

СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Физические упражнения на развитие гибкости.

Для развития гибкости в учебно-тренировочном процессе применяются упражнения скоростно-силового характера: пружинистые движения, махи с последующим удержанием ног. При этом, если упражнения выполняются с отягощением, вес отягощения не должен был снижать скорость выполнения махов или пружинистых движений (отягощения не превышало 2-3% от веса тела гимнастов). В качестве методов совершенствования гибкости используются игровой и соревновательные методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая колени, сумеет поднять с пола обеими руками плоский предмет и т.д.).

Упражнения на гибкость должны выполняться в такой последовательности: в начале упражнения для суставов верхних конечностей, затем - туловища и нижних конечностей.

Условия выполнения упражнения значительно облегчаются за счёт опоры.

Упражнения сначала выполняются у опоры, затем без опоры.

Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно.

Занятие 54. Наклоны.

- 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 партнера.
- наклон вперед, сидя ноги врозь. Коснуться груди пола и удержать это положение 2-3 секунды. Чтобы успешно выполнить это нормативное требование, рекомендуется освоить следующие упражнения:
- сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью тренера-преподавателя, который нажимает руками в области лопаток;
- стоя в наклоне вперед, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног;
- встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь всё глубже и глубже (ноги не сгибать);
- стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса (или груди) и, наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги; д) сидя ноги врозь пошире, наклон вперед с помощью.

Занятие 55. Выкруты.

Выкрут в плечевых суставах может выполняться с гимнастической палкой или со скакалкой.

Для развития гибкости в плечевых суставах рекомендуется регулярно выполнять следующие упражнения:

- круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно;
- из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение;
- тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Упражнения, применяемые для развития гибкости:

- повторные пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания (пружинящие наклоны вперед)
- движения, выполняемые по возможно большей амплитуде (наклоны назад и вперед до отказа).
- инерция движений какой либо части тела (махи ногами вперед или в сторону с постепенно увеличивающейся амплитудой движения).
- дополнительная внешняя опора (захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельную часть тела с последующим притягиванием одной части тела к другой).
- комплекс упражнений для развития гибкости.

Занятие 56. Поднимание ног.

- поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс;
- махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенке и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо);
- встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;
- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера-преподавателя (не допускать болевых ощущений);
- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону с отягощением (не более 2-3% от веса гимнаста).

Физические упражнения на развитие равновесия.

Необходимое условие для сохранения равновесия – расположение центра тяжести над площадью опоры. Чем больше площадь опоры и ниже центр тяжести, тем устойчивее равновесие. Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое тело, втянутый живот, фиксированные в определенном положении руки. Весьма важно в технике равновесий умение рационально распределять мышечное напряжение.

Динамические равновесия – это разновидности передвижений шагом, бегом, подскоки, повороты, прыжки.

Занятие 57. Подскоки.

Подскок – выполняют шагом вперед с последующим прыжком вверх, другую ногу энергично сгибают вперед аналогично положению ее в высоком шаге. Движение руками осуществляется произвольно, разноименно выносимой ногой.

- на месте;
- в движении;
- на двух ногах;
- с ноги на ногу;
- с поворотом вокруг своей оси.

Занятие 58. Прыжки.

- прыжки с продвижением;

Этим прыжкам предшествует 1-2 шага разбега, приземление почти всегда производится на одну ногу, с последующим шагом другой.

- открытый прыжок;
- закрытый прыжок.

Обучение закрытому и открытому прыжкам следует начинать при продвижении шагом в медленном темпе, уточняя положение рук, ног, тела.

Далее можно перейти к выполнению в медленном темпе без музыки, и только после исполнить прыжки в нужном темпе под музыку вальса. Каждый прыжок выполняется на один музыкальный такт.

- прыжок со сменой ног впереди.

Выполняется толчком одной ногой вперед, в фазе полета происходит смена положения ног, приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка:

- прыжок с согнутыми ногами;
- прыжок сгибая и разгибая ногу;
- прыжок с разбега;
- прыжок с поворотом.

Занятие 59. Повороты.

- повороты приставлением ноги;

Выполняются на 45° с поворотом на одной ноге (на полупальцах) приставлением к ней другой.

- повороты переступанием;

Выполняются на высоких полупальцах, руки в стороны, плечи развернуты, голова слегка приподнята. Плотное держание ног вместе, мелкими шажками поворачиваясь вокруг оси, сохраняя правильную осанку и прямые ноги.

Повороты на одной ноге. Могут быть одноименными, когда направление вращения совпадает с опорной ногой и разноименными.

- поворот на левой – налево;
- поворот на правой – направо;
- кругом.

В хореографии повороты на полу следует делить на малый и большие. В малых поворотах свободная нога согнута у щиколотки или колена, большие – отведена на 90°.

Статические равновесия.

Занятие 60. Переднее равновесие.

Представляет собой равновесие на одной, другая назад, тело наклонено вперед под любым углом. Стопа опорной ноги слегка развернута наружу. Свободная нога сохраняет выворотное положение, руки в стороны.

Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – подняться на носок правой, руки вверх

2 – И.П.

После нескольких повторений выполнить с другой.

2. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – поднять правую, руки в стороны

2-3 – сохранение принятого положения.

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой.

3. И.П. – о.с.

1-2 – правая нога максимально назад, руки вперед в стороны, тело наклонить вперед,

3 – сохранение заданного положения

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой ноги.

Занятие 61. Боковое равновесие.

Представляет собой равновесие на одной, другая в сторону, тело наклонено в противоположную сторону. При выполнении равновесия, стопа опорной ноги слегка развернута наружу, плечи опущены, лопатки сведены и находятся в одной плоскости с туловищем. Таз не поворачивается в сторону свободной ноги и не отводится назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево (до горизонтального положения)

2-3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.,

5-8 – то же в другую сторону.

2. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево

2 – правую ногу вверх

3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.

5-8 – то же в другую сторону.

Занятие 62. Заднее равновесие.

Представляет собой равновесие на одной другая вперед с наклоном туловища назад. При выполнении данного равновесия таз несколько поворачивается в сторону, противоположную поднятой ноге, и подается вперед (в таком положении общий центр тяжести остается над площадью опоры). Наиболее простое положение рук, руки в стороны. Опорная слегка сгибается, сгибание увеличивается по мере увеличения наклона назад. Голова при выполнении заднего равновесия с наклоном туловища до горизонтали слегка наклоняется вперед, с наклоном ниже горизонтали - назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. - лицом к опоре. Нога лежит на опоре впереди, наклон назад, постепенно увеличивая угол наклона, руки в стороны - вверх.

2. И.П. - боком к опоре. Нога на опоре впереди, наклонить туловище назад до горизонтального положения, подняться, удерживая ногу И.П. В начале выполняется упражнение с фиксацией положений, затем слитно.

3. То же, что в упражнении 2, но поднимать ногу маховым движением и удерживать в наивысшей точке.

4. Упражнение 2,3 без опоры.

Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

Занятие 63. Высокое равновесие.

Тело вертикально, свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

Занятие 64. Равновесие «Ласточка».

Тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч. Равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты с переступанием на ограниченной площади; ходьба по бревну (низкому, среднему).

Физические упражнения на развитие координации движений.

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения;
- выполнения знакомых движений в новых сочетаниях;
- изменение противодействия обучающихся в парных упражнениях;
- комбинационные упражнения в различных сочетаниях.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакций;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнение с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Контрольные упражнения, в зависимости от возраста и двигательного опыта исследуемых лиц составляются из симметричных однонаправленных 18 движений (ноги в стороны, руки в стороны и т.д.); разнонаправленных движений (ноги в стороны, руки вперед и т.д.); из последовательных движений (правую руку на пояс, правую руку к плечу, левую руку к плечу и т.д.) и асимметричных согласований движений различными звеньями тела.

Занятие 65. Группировка.

Техника выполнения. Группировка-это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Последовательность обучения.

1. Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.
2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

Занятие 66. Кувырок вперед.

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35 см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных И.П.

2. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекаатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Кувырок назад в группировке.

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекаатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.

1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Таблица 5

Занятие 67. Комплекс №1 упражнений на развитие координации

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	И.П. - О.С. 1 - руки на пояс; 2 - руки в стороны; 3 - руки вперед; 4 - руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения).	6-8 раз	Обратить внимание на точность выполнения упражнения. Выполняется под счет, в среднем темпе, с ускорением, например, 3-х последних повторений.
2.	И.П. - О.С. 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам; 3 - руки вверх; 4-5 - два хлопка вверх; 6 - руки к плечам; 7 - руки в стороны; 8 - И.П. (на координацию движений).	6-8 раз	Выполняется под счет в среднем темпе, обратить внимание на правильность выполнения всех положений рук.
3.	И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот головы направо; 2 - поворот головы налево. (на вестибулярную устойчивость).	5-6 раз с открытыми глазами, 5-6 раз с закрытыми глазами.	Выполнять в быстром темпе, плечи не поднимать, не наклоняться.
4.	Ходьба по прямой линии с закрытыми глазами до ориентира (на вестибулярную устойчивость и точность выполнения упражнения).	6-8 мин	Ориентир, тренер-преподаватель стоит в стойке руки в стороны.
5.	Челночный бег (на координацию движений и ловкость).	3x10м	Использовать теннисные шарики или разноцветные кубики.
6.	а) Стоя, у опоры - лицом к станку (хват сверху двумя руками). Держать	3 раза по 8 сек	Свободную ногу высоко не поднимать, туловище

	равновесие, стоя на носке правой, левую в сторону. То же, с другой ноги. б) Стоя у опоры - правым боком к станку (хват сверху правой рукой, левую руку в сторону). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую назад. То же, с другой ноги (на чувство равновесия).	3 раза по 8 сек	не наклонять.
7.	И.П. - О.С., скакалка сзади. Темповые прыжки через скакалку с вращением вперед (на координацию движений и ловкость).	25-30 раз	Обратить внимание на вращение скакалки в лучезапястном суставе.
8.	Удержание равновесия. И.П. - стойка на правой (левой) левая (правая) в сторону, руки за голову (на чувство равновесия).	25 сек	Тренер-преподаватель громко считает (вслух).

Таблица 6

Занятие 68. Комплекс №2 упражнений на развитие координации

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	И.П. - О.С. 1-ый шаг левой, руки в стороны; 2-ой шаг правой, руки вверх; 3-ий шаг левой, руки к плечам; 4-ый шаг правой, руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения).	6-8 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе. Обратить внимание на правильное выполнение упражнения, т.е. точность положения рук.
2.	И.П. - О.С. 1 - прыжок вверх, руки на пояс; 2 - прыжок вверх, руки к плечам; 3 - прыжок вверх, руки вверх; 4 - прыжок вверх, хлопок верху; 5 - то же, что и 4; 6 - прыжок вверх, руки к плечам; 7 - прыжок вверх, руки на пояс; 8 - прыжок вверх в И.П. (на координацию движений).	4-6 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе, обратить внимание на точность и правильность выполнения, всех положений рук и движений.
3.	Стоя без опоры, держать равновесие на носке правой, левую назад, руки в стороны. То же с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 5 сек 3 раза по 5 сек	Свободную ногу поднимать на 45°, туловище не наклонять вперед.
4.	Прыжок в длину с места, стоя спиной к линии отталкивания. (на координацию движений).	5-7 раз	Поворот выполняется после отталкивания.
5.	И.П. - упор стоя на коленях, правая рука вперед, левая назад. 1 - 2 - толчком смена положения рук; 3 - 4 - толчком, и. п. (на координацию движений, точность выполнения упражнения).	6-8 раз	Для места расположения нарисовать мелом окружности или квадратики согласно размеру ладони.
6.	а) И.П. - первая (не выворотная) позиция,	25 сек	Выполняется под счет

	руки на пояс. 1 - прыжок вверх во вторую (не выворотную) позицию; 2 - прыжок вверх по второй позиции; 3 - прыжок вверх в первую (не выворотную) позицию; 4 - прыжок вверх по первой позиции. б) И.П. - третья позиция, правая впереди, руки на пояс. 1-2 - прыжки вверх в третьей позиции, правая впереди; 3-4 - прыжки вверх, в третьей позиции, левая впереди. г) И.П. - стойка, руки на пояс. 1 - прыжок с поворотом вправо на 90°; 2 - то же, что и 1; 3 - то же, что и 2; 4 - прыжок с поворотом вправо на 90° в и. п.; 5-8 - то же в другую сторону. (на координацию движений, точность выполнения упражнения).		тренера-преподавателя, в среднем темпе. Следить за правильным выполнением упражнения.
7.	Удержание равновесия. И.П. - стойка ноги врозь: правая (левая) впереди на носок, левая (правая) сзади на пятке, руки вниз, глаза закрыты. (на чувство равновесия).	15-20 м 2-3 повторения	Тренер-преподаватель считает вслух.
8.	И.П. - О.С., скакалка сзади. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. (на координацию движений и ловкость).	15-20 м 2-3 повторения	Обратить внимание на вращение скакалки в лучезапястном суставе.

Физические упражнения на развитие прыгучести.

Основными методами воспитания прыгучести являются:

- метод повторного выполнения упражнения, характеризующегося выполнением упражнения через определённые интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточное восстановление работоспособности.

- интервальный метод. Внешне сходен с повторным методом. Но, если при повторном методе характер воздействия нагрузки определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим учебно-тренировочным воздействием обладают и интервалы отдыха.

- игровой метод воспитания прыгучести. Однако этот метод обладает существенным недостатком - ограничена дозировка нагрузки.

В последнее время нашёл применение метод воспитания прыгучести, получивший название - метод круговой тренировки, который можно проводить по методу повторения упражнений.

Все методы воспитания прыгучести следует применять не в стандартных ситуациях, а в вариативных, изменяющихся ситуациях (метод сопряжённых воздействий) приближённых к игровым. Как показывает практика, воспитание прыгучести можно осуществлять в принципе идя двумя путями:

- за счёт увеличения максимальной скорости;
- за счёт увеличения максимальной силы.

Занятие 69. Упражнения для тренировки общей прыгучести.

- подскоки вверх толчком с двух ног;
- то же с отягощением;
- многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
- то же со сменой ног;
- прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;
- то же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
- быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);
- прыжки со скакалкой.

Занятие 70. Упражнения для развития специальной прыгучести.

На помосте для вольных упражнений, акробатической дорожке.

- подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста для вольных упражнений, Ж);
- то же с продвижением назад;
- прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом;
- то же с разбега;
- с разбега прыжок на возвышение (25-30 см) приход с прямыми ногами и прямым телом, со спрыгиванием с него.

Занятие 71. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания;
- упражнения с небольшим отягощением;
- челночный бег с ускорением;
- прыжки со скакалкой;
- прыжки с места на гору матов;
- прыжки через веревку ($h = 20$ см) с двух ног, веред, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки в глубину ($h = 40$ см) на площадку 50 см x 50 см;
- прыжки в глубину ($h = 40$ см) с отскоком.

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе, на гимнастическом мосте); наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

Шпагаты, мосты, упоры.

Шпагат прямой. *Прямой шпагат* – это сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны. Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в теме 2.4. поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения. Кроме указанных упражнений рекомендуются следующие:

- из упора лёжа ноги врозь пошире, носки повёрнуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром;
- стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь пошире. Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже;
- тоже, но встать на 2 - 3 рейку;
- стоя ноги врозь пошире, набивной мяч между ногами. Разводя ноги стремиться сесть на мяч;
- из седа ноги врозь пошире, опираясь на руки вперёд, встать на ноги и вернуться в И. П.

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.

Мосты. *Мост – дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.*

Мост из положения лёжа. Умение выполнять мост имеет существенное значение не только для развития гибкости тела, но и для успешного вольными и акробатическими упражнениями.

Упражнения для овладения мостом:

- а) наклоны назад, касаясь стенки руками;
- б) стоя на коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться коснуться руками пола;
- в) сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, согнуть ноги и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать;
- г) стоя спиной к стенке, наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост;
- д) лёжа на спине, согнуть ноги и упереться руками за головой;
- е) стоя, наклоном назад мост с помощью тренера-преподавателя.

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 обучающегося 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 обучающимся 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; удержание положений на полу: упор присев, упор стоя согнувшись, упор лежа, упор лежа сзади; переход из одного упора в другой различными способами (прыжком, шагом, переступанием); толчком двумя ногами прыжок в упор присев на возвышение (h=40 см); - прыжком упор на перекладине, на параллельных брусьях.

Стойки, перекаты.

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.

Перекаты (вращательные упражнения).

Перекат – вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Многократное выполнение разнообразных перекатов является действенным средством тренировки вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Перекат из стойки на лопатках выполняется вращением вперед в группировке в положение упора присев.

Разновидности перекатов:

В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь;

На одну – на одну ногу с последующим шагом вперед другой;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - с опорой на руки;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - то же, но ноги вместе;

С поворотом в шпагат – то же, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди.

Перекат прогнувшись с коленей — то же, но из стойки на коленях.

Перекат назад прогнувшись – из стойки на груди последовательный перекал назад в упор лежа.

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).

IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 – 150,5 часов

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2 – 200 часов

Опорный прыжок

Гимнастические прыжки оказывают всестороннее воздействие на организм человека. Они доступны обучающимся различного возраста, пола и физической подготовленности. С их помощью развивают силу мышц, быстроту, ловкость и точность движений.

Прыжки имеют прикладное значение. Умение легко и быстро преодолевать различные препятствия — один из показателей хорошей прикладной подготовки обучающихся. Прыжки также применяются в гимнастических выступлениях различных масштабов. Умелое их использование повышает зрелищность и эмоциональность выступлений.

Место прыжков в занятии гимнастикой определяется его задачами. Обучают прыжкам в основной части занятий. Хорошо изученные несложные прыжки наряду с другими упражнениями часто включаются в подготовительную часть занятий. Применение прыжков поточным способом в значительной степени повышает плотность занятий.

Опорные прыжки — исторически сформировавшийся вид физических упражнений, который заключается в преодолении с разбега специализированного препятствия (гимнастического снаряда) заранее заданным способом с использованием промежуточной опоры руками. Выполняются они через снаряд (козел, конь, плинт), поставленный в ширину или длину.

При анализе техники опорных прыжков выделяют следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление. Ошибочное выполнение хотя бы одной из перечисленных фаз отрицательно сказывается на исполнении прыжка в целом. Завершающие действия гимнаста в одной фазе прыжка всегда являются подготовительными для выполнения последующей фазы.

На *начальном этапе второго года обучения* юные гимнасты практикуют опорный прыжок на гимнастические маты.

Разбег. Разбег должен быть равномерно ускоренным. Значительные колебания скорости разбега отрицательно влияют на качество выполнения толчка ногами, так как изменяют условия отталкивания. Чтобы избежать этого, гимнастам необходимо: а) начинать разбег из одного и того же исходного положения; б) не изменять (на данный период подготовки) длину разбега; в) скорость разбега увеличивать постепенно, так как резкий старт вызывает скованность движений.

Наскок на мостик выполняется в момент приобретения наибольшей горизонтальной скорости. Снижение скорости перед напрыгиванием на мостик отрицательно сказывается на результате прыжка и свидетельствует о неправильном выполнении разбега.

Толчок ногами. Прыжок на мостик производится на носки напряженных, почти прямых ног без перехода на всю ступню. Ноги на мостике располагаются параллельно, на расстоянии ширины стопы. Лучшие гимнасты-прыгуны ставят ноги на место толчка акцентированно. С этой целью они в конце прыжка на мостик активно разгибают ноги в коленных и тазобедренных суставах и производят подошвенное сгибание стоп.

Полет до толчка руками. В полете уже нельзя изменить траекторию о.ц.т. тела. Движениями в полете спортсмен может изменить только позу тела и положение его отдельных частей относительно о.ц.т. В этой фазе спортсмен выполняет предварительный мах ногами назад, разгибаясь в тазобедренных суставах до слегка прогнутого положения. Замах выполняется до опоры руками и способствует созданию условий для резкого сгибания тела в тазобедренных суставах в момент толчка руками.

Толчок руками. Отталкивание руками в опорных прыжках представляет собой сложный комплекс взаимосвязанных между собой двигательных действий гимнаста.

Полет после толчка руками. Положение тела гимнаста в полете после толчка руками определяет вид прыжка. От качества выполнения этой фазы в значительной степени зависит оценка за прыжок в целом.

Приземление. Приземлившись на носки напряженных и выпрямленных ног, надо немедленно опуститься на всю стопу и усилить давление на ту «часть стопы», в сторону которой теряется равновесие. Для сохранения равновесия спортсмену необходимо выполнить волнообразное движение.

Занятие 72. Прямые прыжки.

- козел в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись;
- козел в длину: прыжок ноги врозь;
- конь в длину: прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня.

Занятие 73. Прыжки переворотом вперед.

- стол: отталкиванием с трамплина, мини- трампа переворот вперед прогнувшись;
- стол: отталкиванием с мостика, переворот вперед прогнувшись через коня в ширину.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- Название выполняемых гимнастических упражнений.

Уметь:

- Наскоки на мостик;
- Наскок в упор присев, соскок прогнувшись;
- Наскок в упор присев, соскок стойка-переворот;
- Прямые прыжки;
- С высоты наскока на мостик отскок вверх;
- С разбега наскок на мостик прыжок вверх на стопку гимнастических матов.

Только для НП-2:

- Козел в ширину наскок в упор присев, соскок прогнувшись;
- Козел в длину, прыжок ноги врозь;
- То же, толчком о дальнюю часть коня;
- То же согнувшись;
- Козел в длину, прыжок ноги врозь толчком о ближнюю часть коня;
- Отталкивание с трамплина, минитрампа переворот вперед прогнувшись;
- То же отталкивание от коня в ширину с мостика.

Кольца

Широкий диапазон упражнений на кольцах дает возможность использовать их для развития силы, гибкости, ловкости, координации, подвижности в суставах с самыми различными контингентами обучающихся. Так, для развития силы сгибателей рук могут с успехом использоваться размахивания в висе на согнутых руках, сгибания рук на махе вперед и назад; для повышения гибкости позвоночника — круговые движения ногами в висе («воронка»); для развития силы брюшного пресса — размахивания в висе, вис согнув ноги с выпрямлением их в угол.

Упражнения на кольцах имеют специфику, обусловленную конструкцией снаряда. В отличие от других гимнастических снарядов кольца подвижны, и это вносит определенные особенности в технику упражнений, даже одинаковых по названию (например, подъем махом назад, оборот назад в упоре и другие выполняются как на перекладине, так и на кольцах).

Упражнения на кольцах подразделяются на силовые и маховые.

Силовые упражнения требуют большой физической силы, но в связи с незначительными отклонениями ц.т.т. от вертикали они допускают некоторые неточности в действиях гимнаста. Это объясняется тем, что в процессе выполнения силового упражнения гимнаст всегда находится в уравновешенном положении. Иными

сло-вами, при наличии достаточной физической силы гимнаст мог бы остановиться в любом промежуточном положении.

Маховые упражнения требуют меньших физических усилий, но значительно более точно скоординированных действий, так как ц.т.т. в этих упражнениях заметно отклоняется от вертикали (особенно в крайних точках маха). Гимнаст в процессе выполнения упражнения никогда, за исключением конечных положений, не находится в уравновешенном положении. Поэтому малейшая неточность в его действиях приводит к невыполнению упражнения в целом. Уравновешенным может быть только такое конечное положение, при котором ц.т.т. и точки опоры (кольца) находятся на вертикали, опущенной из точек подвеса колец.

Упражнения начальной подготовки.

На начальной стадии обучения упражнениям на кольцах занимающиеся должны овладеть основными положениями (позами), а также размахиваниями и различными переходами из статических положений в статические или маховые и наоборот. Ниже приводится примерный перечень упражнений начальной подготовки. Упражнения распределены в порядке возрастающей трудности.

Занятие 74. Вис и размахивания в висе.

- вис;
- размахивания в висе.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастических кольцах;
- Название выполняемых гимнастических упражнений на кольцах.

Уметь:

- Размахивание, махом назад подъем в вис на согнутых руках, махом вперед в вис;
- Размахивание, махом вперед подъем в вис на согнутых руках, махом назад в вис.

Только для НП-2:

- Размахивание, махом вперед в вис согнувшись и в темпе выкрут назад;
- Из вися согнувшись махом назад выкрут вперед и в темпе махом назад соскок прогнувшись.

Конь-махи

По своему назначению упражнения на коне, как и другие гимнастические средства физического воспитания, делятся на группы: общеразвивающие, специальные, прикладные и спортивные.

Упражнения общеразвивающего характера.

Поскольку упоры на прямых руках на коне требуют довольно высокого уровня развития силы мышц, поднимающих туловище, упражнениям на коне должна предшествовать подготовка с помощью аналогичных по воздействию движений, но вызывающих меньшее напряжение мышц. Это движения в смешанных упорах и седах на полу, скамейке, низком бревне на месте и с перемещениями. Одновременно с укреплением мышц, опускающих плечевой пояс, применяют ОРУ для укрепления боковых и косых мышц туловища и отводящих мышц ног: махи ногой в сторону и удержание поднятой ноги, упоры лежа боком и махи ногами в этом положении, повороты в упорах лежа и сочетания этих и других движений. Их можно делать на полу, скамейке, гимнастической стенке, с амортизаторами, с отягощениями, вдвоем.

Прикладные упражнения

Прикладные упражнения на коне дополняют такие распространенные средства прикладной подготовки, как разновидности бега, прыжков, метаний, лазаний; преодоление препятствий; переноска груза. Безприкладные упражнения на коне можно разделить по направленности на общеприкладные (трудовая боевая и бытовая деятельность) и спортивно-прикладные (вольтижировка, подводящие упражнения к технически сложным упражнениям на других снарядах).

Общеприкладные упражнения применяются в занятиях основной гимнастикой, профессионально-прикладной, военно-прикладной; проводятся, как правило, игровым и соревновательным методами. Игры, эстафеты включают перелезания через снаряд, подлезания, поднимание, перестановку, переноску, установку коня, козла и дополнительных приспособлений к ним. Участие в эстафетах и играх кроме совершенствования прикладных навыков способствует согласованности коллективных действий, развитию самостоятельности, активности и других социальнозначимых качеств личности обучающихся.

Пример эстафеты: команды стоят в колоннах на линии одной из сторон зала; посередине зала на пути движения поперек к нему конь с ручками (или без ручек). По сигналу тренера-преподавателя направляющий бежит, вращая скакалку; передвигается в упоре (упоре лежа сзади согнув ноги и т. п.); подлезает под конем (прямо, петлей, восьмеркой и т. п.); передвигается на четвереньках (по-пластунски, прыжками на двух и т. п.) до стены, касается ее рукой (ногой); поворачивается кругом и бежит в обратном направлении; снова преодолевает снаряд, но уже сверху (наступая, прыжком боком или углом, боком согнув ноги и т. п.); обегает коня, возвращается на место справа от команды и, передав эстафету, встает в затылок колонне.

Если эстафета проводится в заключительной части занятия, то все действия упрощаются, нагрузка снижается, в нее включается и уборка снарядов. Кроме перечисленных вариантов можно "в условие эстафеты-игры включить вынос и установку снарядов; предусмотреть другие коллективные действия; разнообразить способы передвижений (вдвоем, с предметами, с метанием и ловлей мячей и пр.) и преодоления препятствия.

Спортивные упражнения

Начальная спортивная подготовка на коне заключается в изучении размахивания, одноименных перемахов и их соединений, разноименных перемахов и их соединений с одноименными, скрещений и соскоков перемахами двумя ногами боком и углом. Собственно перемещения ног над снарядом — перемахи — это не самостоятельные действия только ногами, а следствие колебательного движения всего тела с добавлением к нему небольших поворотов тазового пояса вокруг продольной оси. Движения гимнаста на коне подчиняются общим законам механики, в частности законам колебания физического маятника.

Обучение основным движениям. Прежде чем осваивать основные элементы начальной спортивной подготовки, необходимо сформировать у обучающихся базовые навыки рациональной осанки и «маятника» во фронтальной плоскости в простейших условиях опоры.

Размахивания на коне начинают изучать в упоре верхом. Для маха вправо из упора верхом левой все звенья нижней части тела нужно отвести влево до отказа. После свободного спада в вертикальный упор с небольшим провисанием правую ногу резким броском поднять вправо-вверх. Левая нога остается внизу и лишь при торможении правой реактивно достигает крайнего правого положения. Мах влево начинается с опускания правой ноги; гимнаст удерживает нижнюю часть туловища у правой руки, пока тело не выпрямится вследствие опускания ног. После этого ускорение маха влево продолжается активным приведением правой и последующим отведением левой ноги. В каждом подходе размахивание выполнять как в упоре левой, так и правой. Акцент в броске ведущей («задней») ноги необходим на обеих крайних точках маха как влево, так и вправо; как левой, так и правой ногой.

Занятие 75. Упоры и плоские махи.

- статические упор, упор сзади, упор ноги врозь на каждую ногу и их перемены прямыми перемахами;
- упоры (4.1.1) в ручках, тело и ручка, теле, круглом «грибке» с переменами позиции (движением влево-вправо) «рукохождением»;
- размахивание в упорах продольно (спереди, сзади, ноги врозь на каждую ногу)

без перемахов;

- размахивания с одноименными перемахами ординарные (из упора 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.

Занятие 76. Круги продольно и универсальный круг.

- круги на круглом «грибке».

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастическом коне;
- Название выполняемых гимнастических упражнений на гимнастическом коне.

Уметь:

- Выполнять основные технические упражнения на гимнастическом коне;
- Статистический упор, упор сзади, упор ноги врозь, упор ноги врозь на каждую ногу и их перемены прямыми перемахами;
- Упоры в «ручках», «теле», на «грибке» с переменными позициями;
- Размахивание с одноименными перемахами одинарные (только для НП-2);
- Размахивание в упорах продольно (только для НП-2);
- Круги на круглом «грибке» (только для НП-2).

Перекладина

На перекладине выполняются только маховые упражнения. Поэтому основные умения гимнаста заключаются в правильном использовании сил инерции при минимальной затрате мускульной энергии. Сила сгибателей пальцев тем не менее должна быть значительной, поскольку выполнение махов большой амплитуды связано с преодолением значительных центробежных сил, стремящихся оторвать гимнаста от перекладины. Гриф перекладины — действительная (реально существующая) ось, вокруг которой вращается гимнаст. Современное упражнение на перекладине выполняется без остановок.

Вис. На высокой перекладине это положение является исходным для всех без исключения упражнений. Особенно важно правильное выполнение виса для набора маха достаточной амплитуды и последующих размахиваний.

В положении виса тело должно быть максимально выпрямлено. Это достигается провисанием в грудино-ключичных и плечевых суставах, а также расслаблением мышц в области поясницы. Руки также выпрямлены, но не напряжены. Ноги должны быть выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах, носки оттянуты. Обучение вису целесообразно проводить целостным методом.

Правильное положение нижних конечностей обеспечивается напряжением соответствующих мышц, которое должно сохраняться при выполнении последующих размахиваний. Сгибание в тазобедренных суставах или прогибание в поясничном отделе позвоночника при выполнении виса недопустимы. Наличие таких ошибок очень часто является следствием неправильного положения головы: отведения ее назад или, наоборот, опускания на грудь. В правильном положении голова удерживается прямо и находится между руками.

Упражнения начальной подготовки.

На начальных стадиях обучения обучающиеся должны овладеть основными позами, которые необходимо принимать в положениях виса, упора, упора сзади, научиться простейшими способами переходить из одного вида упора в другой (перемахами ног, поворотами), а также выполнять простейшие соскоки и подъемы. Ниже приводятся основные позы (положения), которыми нужно овладеть в первую очередь.

Занятие 77. Вис, набор маха и размахивания в висте.

- вис хват сверху, снизу, в покое;
- размахивания изгибами хватом сверху;

- мах дугой из виса с размахиваний изгибами и силой; сгибая руки;
- бросковые (на махе вперед) размахивания в висе хватом сверху, в лямках.

Занятие 78. Упоры, отмахи из упоров, стойка (низкая, средняя, высокая перекладина).

- упор и упор сзади хватом сверху и снизу, на низкой перекладине, нижней жерди брусьев разной высоты;
- из упора хват сверху с темпа отмах в высокий упор и стойку со спадом назад в вис;
- из упора хват снизу с темпа отмах в стойку и переворот вперед в вис.

Занятие 79. Висы согнувшись сзади в статике и на махах (низкая, средняя, высокая перекладина).

- из виса хват сверху перемах согнувшись в вис согнувшись сзади и активные размахивания в нем;
- из виса хват сверху перемах согнувшись в вис согнувшись сзади и подъем назад в упор сзади.

Занятие 80. Висы сзади, выкруты и полувкручивания.

- вис сзади хват сверху в статике и с размахиваниями изгибами;
- вис сзади хват сверху в статике и бросковые размахивания;
- вис сзади хват сверху в статике и с размахиваниями изгибами в висе сзади хват

снизу без вкручивания.

Занятие 81. Хваты и перехваты.

- размахивания в висе одна обратным хватом (левая, правая).

Занятие 82. Движения дугой.

- махи дугой из виса простые;
- простые соскоки дугой из упора, из упора стоя согнувшись.

Занятие 83. Соскоки и перелеты с контрвращением.

- соскоки махом вперед с размахиваний разной амплитуды.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений на перекладине;
- Название выполняемых гимнастических упражнений на перекладине.

Уметь:

- Вис хватом сверху и снизу, в покое;
- Упор и упор сзади, хватом сверху и снизу;
- Повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменной хватом.

Только для НПП-2

- Размахивание изгибами хватом сверху;
- Мах дугой из виса с размахиваний изгибами и силой;
- Бросковые размахивания в висе хватом сверху;
- Из упора хват сверху с темпа отмах в высокий упор и стойку со спадом назад в

вис;

- Из упора хват сверху с темпа отмах в стойку и поворот вперед вниз;
- Простые соскоки дугой из упора

Параллельные брусья

Упражнения на брусьях состоят из маховых, силовых и статических элементов и их соединений, выполняемых в упорах и висах.

Упражнения на брусьях являются эффективным средством развития силы мышц рук и туловища, ловкости, формирования прикладных и спортивных навыков. Параллельные брусья — снаряд мужского многоборья. Устройство брусьев позволяет выполнять упражнения в положениях поперек и продольно, на одной или двух жердях, в середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь.

Для успешного овладения упражнениями на брусьях гимнаст должен вначале освоить ряд специальных двигательных навыков, таких, как: правильная техническая осанка в упорах, висах, стойках; рациональная техника размахиваний в упорах и висах, вспомогательные движения в плечевых суставах при ускорении маховых движений и отталкивании от жердей в подъемах.

Именно поэтому на начальном этапе обучения необходимо освоить рациональную техническую осанку и основные положения упоров и висов. Наиболее целесообразно вначале использовать для этого стоялки и низкие брусья, где легче оказывать обучающимся помощь.

Смешанные упоры. Разучивать смешанные упоры следует вначале на матах или стоялках, где легче оказывать помощь. Для укрепления мышечно-связочного аппарата плечевых суставов, туловища и рук следует многократно выполнять в различных упорах сгибания и разгибания рук.

Размахивания. Начинать изучать размахивания следует в упоре на предплечьях, а затем в упоре на низких брусьях. Слегка сгибаясь, а затем выпрямляясь, подать ноги и таз вперед, выполнить мах назад. Стараться выполнять мах всем телом, поднимая таз на один уровень с ногами. Постепенно увеличивать амплитуду размахиваний. По мере овладения размахиванием в упоре на предплечьях следует перейти к размахиваниям в упоре и упоре на руках.

Занятие 84. Упор и размахивания в упоре.

- упор;
- упор углом;
- размахивания в упоре с прогрессирующей амплитудой.

Занятие 85. Движения из виса согнувшись.

- одинарный спад из упора в вис согнувшись.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастических брусьях;
- Название выполняемых гимнастических упражнений на брусьях.

Уметь:

- Выполнять смешанные упоры;
- Выполнять размахивания;
- Упор углом (*только для НП-2*);
- Размахивание в упоре с прогрессирующей амплитудой (*только для НП-2*).

Акробатика.

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

Занятие 86. Упоры, равновесия, стойки.

- основная стойка, стойка руки вверх, поза статического равновесия при доскоках;
- упоры присев, стоя согнувшись, лежа на бедрах, лежа, лежа сзади;
- «Мост» из положения лежа на спине, наклоном назад;
- передне-задний «полушпагат» и «шпагат»;
- фронтальный («прямой») «шпагат»;
- стойка на одной другой вперед, в сторону;
- равновесие на одной ординарное («ласточка»);
- равновесие на одной боковое;
- из упора присев стойка на голове и руках;
- стойка на руках махом одной толчком другой у опоры или

с партнером.

Занятие 87. Простые прыжки и приземления.

- простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу);
- прыжок (соскок) «в глубину» с подвесного мостика на мат;
- простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу), с разбега;
- простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу), с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат;
- 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;
- темповой подскок («вальсет»).

Занятие 88. Перекаты, кувырки, кульбиты.

- группирование из положения лежа на положения лежа на спине и разгруппировка;
- в положении группировки лежа на спине, активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад;
- 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;
- из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо);
- из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед;
- из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед с серией темповых кувырков.

Занятие 89. Сальто назад.

- сальто назад с места;

Занятие 90. Перевороты и сальто боком.

- с шага переворот влево и вправо начальным движением вперед и в сторону;
- с шага, короткого разбега серия темповых переворотов боком.

Для НП-1

Обучающие должны знать:

- Технику выполнения упражнений.

Уметь:

- Выполнять равновесия с захватом ноги сзади и фронтального равновесия;
- Выполнение перекидки вперед и ее вариантов;
- Выполнения лет-кувырка и его вариантов;
- Выполнение стойки на трех точках и его вариантов.
- Вольные упражнения согласно специальных требований программ 3 и 2 юношеского разряда.

Хореографическая подготовка.

Задачи хореографической подготовки в группах НП-1:

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

Применение партерной хореографии на данном этапе подготовки позволяет избежать появления ошибок при выполнении элементов у опоры, дает возможность

привить навык «чувствовать мышцы», видеть красивую линию ног в положении сидя и лежа, быстрее добиться качества выполнения разучиваемых элементов.

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

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

Обучение элементам производить только в сторону.

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

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

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

Задачи хореографической подготовки в группах НП-2:

Совершенствование:

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

Методика обучения:

1. grand plie (гранд плие) – лицом к опоре по I, II, V позициям;
2. battement tendu (батман тандю) – крестом: вперед – спиной или лицом к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;
3. battement tendu gete (батман тандю жете) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;
4. rond de jumb par terre (ронд де жамб пар терр) – лицом к опоре с фиксацией положения ноги вперед на носок, в сторону на носок, назад на носок. Выполнять en dehors (наружу), en dedans (внутри);
5. relevent (релевелянт) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;
6. grand battement (гранд батман) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре.

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

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

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

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

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

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

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

Основными средствами партерной хореографии являются:

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

- хореография модерн и джазового танца;

- некоторые движения гимнастики йоги, в особенности активной йоги (power yoga);

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

- упражнения на растягивание (статического и динамического характера);

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

- упражнений на силу, требующих соблюдения следующих правил и рекомендаций: необходимо обращать внимание на ритм и координацию движений и дыхания; фазы мышечного напряжения должны в данном случае сопрягаться с выдохом, за исключением упражнений, выполняемых на животе;

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

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

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

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

Занятие 91. Классический танец.

Упражнения у опоры.

- деми плие, гран плие по 1-й, 11-й свободным позициям;

- батман тандю сэмпль вперед, назад, в сторону, крестом;

- батман тандю деми плие;

- батман тандю жэтэ вперед, назад, в сторону, крестом;

- гран батман жэтэ;

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

Выпады лицом к опоре.

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

Упражнения на середине.

- ходьба: с носка, на полупальцах, на полупальцах в полуприседе, выпадами, с махами (гран батман жэтэ);
- прыжки по основным позициям классического танца (первой и второй свободным), со сменой позиции ног;
- вертикальные прыжки, прыжки с поворотом на 180°, 360°;
- прыжки вертикальные с приходом в глубокий присед;
- повороты приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом.

Занятие 92. Партерная хореография.

- сед с согнутыми ногами, касаясь пальцами пола. Поочередное сгибание и разгибание стоп, не отрывая носки от пола;
- в седе с прямыми ногами сгибание-разгибание стоп;
- в седе углом сгибание-разгибание стоп с постепенным разведением и сведением ног;
- в седе с прямыми ногами, стопы на себя, развернуть стопы в I позицию, оттянуть носки, соединить стопы, стопы на себя;
- в седе с прямыми ногами носки оттянуты. Ноги повернуть наружу (в выворотное положение), стопы взять на себя (флекс), стопы вместе (соединить), оттянуть носки;
- в седе с прямыми ногами вытянуть подъемы, пальцы на себя, оттянуть носки, взять стопы на себя;
- то же поочередно правой, левой стопой;
- то же, но в положении лежа на спине;
- лежа на животе согнуть ноги врозь, колени касаются пола, руками захватить стопы и тянуть носки вверх;
- сед с прямыми ногами. Согнуть правую, положить правую ногу на пол (выворотно), выпрямить вперед (И.П.). То же с другой ноги;
- то же, но после выворотного положения нога возвращается в не-выворотное и разгибается вперед (в И.П.). То же с другой ноги;
- то же, но одновременно двумя ногами. Стараться положить колени на пол. Возможно выполнение с пружинным движением ног в стороны, а также в положении лежа на спине;
- в положении лежа на животе поочередные или одновременные сгибания ног в выворотное положение (пассэ);
- то же, но в упорах на предплечьях;
- сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Захватить руками стопы, наклон вперед согнувшись (с круглой спиной);
- из того же И.П. наклон вперед с прямой спиной, руки вперед. Возвращая туловище в вертикальное положение, руки в первой классической позиции, поднять в третью (смотреть вверх, спина прямая), раскрыть во вторую, голова прямо;
- упражнения, аналогичные предыдущим, но ноги согнуты в коленных суставах под прямым углом;
- то же, но упражнения выполняются в седе - прямые ноги вперед, в стороны;
- сед с согнутыми ногами, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Левой рукой надавить на колено правой ноги с одновременным поворотом туловища и головы направо. То же в другую сторону;
- в стойке на коленях сед на правом бедре, вернуться в И.П., сед на левом бедре;
- то же, но согнутая нога в выворотном положении, колено лежит на полу;
- из упора на коленях, спина округлена, голова вниз. Прогибаясь, согнуть руки, перейти в упор лежа (проползание вперед);
- стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в И.П.;
- лежа на животе поднять одну ногу назад пяткой вверх, то же с другой ноги;

- то же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться;
- в седе с прямыми ногами, напрягая мышцы передней поверхности бедра, приподнять пятки над полом. Удержать напряженное положение 10 с, расслабить мышцы;
- то же, но в положении лежа на спине;
- лежа на спине махи вперед: согнутыми ногами, прямыми ногами с оттянутыми носками, прямыми ногами стопа на себя, сгибая-разгибая ногу (через пассэ), прямой ногой с последующим сгибанием, с захватом ноги руками;
- то же, но в различных исходных положениях: в упоре на предплечьях сзади; лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола; с опорой всей стопой или полупальцами о пол; таз Приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии);
- сед согнув одну ногу с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед;
- то же, но в положении лежа на боку, лежа на боку с упором на предплечье;
- в седе с прямыми ногами одновременные или поочередные сгибания ног в коленных суставах, беря стопу на себя, пятки остаются на месте.

Обучающие должны знать:

- Профессиональную терминологию в хореографии;
- Основные позиции рук и ног в хореографии;
- Основные элементы классического танца

Уметь:

- Определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа;
- Владеть техникой выполнения упражнений для развития пластики;
- Выполнять основные позиции рук и ног во время занятий;
- Выполнять комплексы специальных хореографических упражнений
- Вольные упражнения согласно программам 3 и 2 юношеского разряда.

Упражнения на батуте.

Методические рекомендации по использованию этого снаряда те же, что и при выполнении других упражнений. Для соблюдения техники безопасности тренеру-преподавателю необходимо следить за исправностью батутков: подкручивать ножки, проверять натяжение резинового шнура, а также четко знать технику движений и страховку. Он не должен оставлять детей без присмотра и страховки во время прыжков или выполнения различных упражнений. Важно следить, чтобы во время прыжков, особенно с одного батута на другой, дети обязательно взмахивали руками вперед – вверх или вверх - в стороны.

Страховка и помощь. Тренер-преподаватель поддерживает ребенка за обе руки при прыжках на одном батуте; за одну руку при перепрыгивании с батута на батут: за одну или обе руки при спрыгивании на пол. Стоя за спиной ребенка, подстраховывает его без поддержки (руки вытянуты к ребенку, чтобы в любой момент успеть поддержать его со спины). Тренер-преподаватель (сбоку) сопровождает прыжки ребенка с батута на батут.

При выполнении упражнений, на батуте тренер-преподаватель осуществляет страховку сбоку, а если в этом есть необходимость, поддерживает ребенка. При начальном обучении движения ребенка сопровождают поддержкой или страховкой от начала до конца.

Занятие 93. Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи».

- пробные перемещения по всем частям сетки, шаги, раскачивания на одной и обеих без отрыва от сетки и с минимальными прыжками;

- 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;

- кувырки вперед и назад на сетке, перекаты боком;

- кувырки вперед и назад на сетке, перекаты боком, со сменой положений с промежуточными прыжками на ногах;

- прыжки простые во всех зонах сетки;

- прыжки со смещениями по сетке;

- прыжки с контрсмещениями;

- кач в центре сетки.

Занятие 94. Прыжки с вращениями по четвертям.

- прыжки назад с ног на спину, на спину согнувшись, на живот;

- прыжок на спину согнувшись – отскок разгибом в стойку на ноги;

- прыжок на живот - отскок назад в стойку на ноги.

Занятие 95. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями.

- качи с поворотами от опоры.

Занятие 96. Типовые соединения и комбинированные прыжки.

- комбинации простых прыжков и кача на месте с перемещениями по сетке, приходом на ноги, в седы, упоры, с простыми поворотами;

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

Обучающие должны знать:

- Ходьба по периметру, через центр, по диагонали;

- Прыжки вверх с различным положением рук;

- Прыжки ноги врозь, согнув ноги, в стойку на коленях, в сед;

- Прыжки с поворотом на 90° и 180°.

Уметь:

- Перемещения на батуте ко всем частям сетке;

- Кувырки вперед, назад на сетке;

- Прыжки простые во всех зонах сетки;

- Прыжки со смещениями по сетке;

- Прыжки с контрсмещением;

- Кач в центре сетки;

- Прыжки назад с ног на спину;

- Комбинация простых прыжков и кача с перемещениями по сетке.

V. ТЕМА – УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 – 5,5 часов

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2 – 13 часов

Подробнее смотреть раздел 2.2 дополнительной образовательной программы.

IV. ТЕМА – ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-1 – 6 часов

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НП-2 – 8 часов

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Подробнее смотреть раздел 8.1 дополнительной образовательной программы.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-1

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки первого года:

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

Обучающиеся должны:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильность состава обучающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

3. Уровень освоения основ техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.

4. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся группы начальной подготовки первого года обучения.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-2

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки второго года:

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

Обучающиеся должны:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

3. Уровнем освоения основ техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.

4. Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

5. Освоение программы 2 юношеского разряда.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся группы начальной подготовки второго года обучения.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в мае учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

Таблица 7

Показатели учебно-тренировочной нагрузки группы начальной подготовки

Период подготовки	Зона нагрузки	Группы начальной подготовки		
		7-8 лет		
		Кол-во элементов	Кол-во комбинаций	Кол-во опорных прыжков
Подготовительный	Малая	150	-	3-4
	Средняя	180	2-3	5-6
	Большая	225	4-6	7-8
Соревновательный	Малая	130	3-4	5-6
	Средняя	150	5-6	7-8
	Большая	200	7-8	9-10
Переходной	Малая	ОФП СФП	-	-

VI. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ. ТЕСТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

Таблица 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года на 20__ год на отделении спортивной гимнастики (мальчики) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от от 12.12.2025 № 1136.

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки					2. Нормативы специальной физической подготовки		
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3
	Челночный бег 3x10 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на высокой перекладине (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (кол-во раз)	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения (с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (с)
5.0	9.50	12	6	+5	130	9	9.00	9.00
4.0	10.00	11	5	+4	125	8	8.00	8.00
3.0	10.10	10	4	+3	120	7	7.00	7.00
2.0	10.20	9	3	+2	115	6	6.00	6.00
1.0	10.30	8	2	+1	110	5	5.00	5.00
3 .Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 2)								
Вступительный балл – 8 и не менее 36 баллов (в соответствии с приложением № 2).								
Возраст – мальчики 7-8 лет.								
Если кандидат выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется.								
(максимальный балл-5.0)								

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки при просмотре претендентов на зачисление в группы НАЧАЛЬНОЙ подготовки 1 года на 20__ год на отделение спортивной гимнастики (мальчики)

Баллы	Скорость	Скоростно-силовые		Сила			Гибкость		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Бег 20 м (на время, сек)	Прыжок в длину с места (см)	Наскоки на возвышенность 30 см за 10 сек (кол-во раз)	Подтягивание на перекладине из виса (кол- во раз)	Угол в висе на шведской стенке (держать, сек)	Отжимание от пола (кол- во раз)	Мост (из 5. 0) фиксация не менее 3 сек	Складка ноги вместе (из 5.0)	Шпагат поперечный (из 5.0)
5.0	5.1	130	15	10	25	10	Качество исполнения: прямые руки, прямые ноги.	Качество исполнения: ноги прямые, грудь прижата к бёдрам	Качество исполнения: угол в тазобедренных суставах 180 градусов, колени прямые, носки натянуты, спина прямая.
4.5	5.2	125	14	9	23	9			
4.0	5.3	120	13	8	20	8			
3.5	5.4	115	12	7	15	7			
3.0	5.5	110	11	6	13	6			
2.5	5.6	105	10	5	10	5			
2.0	5.7	100	8	4	5	4			
1.5	5.8	95	6	3	3	3			
1.0	5.9	90	4	2	2	2			
Вступительный балл – от 36 и выше. Возраст – мальчики 7-8 лет. Антропометрический показатель (рост/вес): рост до 120 см, вес до 25 кг									

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года на 20__ год на отделении спортивной гимнастики (мальчики) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки					2. Нормативы специальной физической подготовки		
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	2.1	2.2	2.3
	Челночный бег 3x10 м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на высокой перекладине (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол» (кол-во раз)	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения (с)	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45*. Фиксация положения (с)
5.0	09.20	14	7	+7	140	10	10.00	10.00
4.0	09.30	13	6	+6	135	9	9.00	9.00
3.0	09.40	12	5	+5	130	8	8.00	8.00
2.0	09.50	11	4	+4	125	7	7.00	7.00
1.0	10.00	10	3	+3	120	6	6.00	6.00
3. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 4)								
Переводной балл – 8 и не менее 40 баллов (в соответствии с приложением № 4). Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0)								

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Тесты индивидуального отбора:
Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц,
проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на этапе
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 года на 20__ год по виду спорта спортивная гимнастика (мальчики)

Тест/баллы	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
Поднимание ног в висе на гимнастической стенке (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Бег 20 м (с)	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7	5,8	5,9	6,0
Отжимания в упоре лежа на параллельных скамейках (кол-во раз)	20-17	16-15	14-13	12-11	10-9	8-7	6-5	4-3	2	1
Угол в висе держать на гимнастической стенке (с)	15	14	13	12	11	10-9	8-7	6-5	4-3	2-1
Подтягивание (кол-во раз)	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0
Мост	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены									
Канат 3 м	Качество исполнения									
Наклон ноги врозь сидя на полу	Качество исполнения: живот и грудь плотно прижаты к полу									
Переводной бал - от 40 и выше.										

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на 20__ год на отделении спортивной гимнастики (мальчики) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от от 12.12.2025 № 1136

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки						2. Нормативы специальной физической подготовки							
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
	Челночный бег 3х10 м (с)	Бег 20 м с высокого старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Лазание по канату с помощью ног 4 м	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз)	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (с)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с)
5.0	9.2	3.60	14	+8	160	31	Выполнено-1 балл, Не выполнено-0 баллов	9	9	9	14.00	14.00	60.00	9.00
4.0	9.3	3.80	13	+7	155	30		8	8	8	13.00	13.00	55.00	8.00
3.0	9.4	4.00	12	+6	150	29		7	7	7	12.00	12.00	50.00	7.00
2.0	9.5	4.20	11	+5	145	28		6	6	6	11.00	11.00	45.00	6.00
1.0	9.6	4.50	10	+4	140	27		5	5	5	10.00	10.00	40.00	5.00
3.	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)							«Третий юношеский спортивный разряд», «Второй юношеский спортивный разряд», «Первый юношеский спортивный разряд»						
4 .Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 6)														
Переводной балл – 14 и не менее 40 баллов (в соответствии с приложением № 6). Если обучающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0)														

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение.

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на 20__ год по виду спорта «спортивная гимнастика» (мальчики)

Тест/баллы	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
Бег 20 м (с)	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7
Прыжок в длину с места (см)	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115
Лазание по канату 5 м (с)	18	19	20	21	22	23	24	25	26-27	28-29
Угол в упоре на параллельных брусьях (с)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0
Переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Стойка на руках на стоялках (с)	20-18	17-15	14-12	11-9	8-6	5-3	2-1	0	0	0
Круги на «грибке» в упоре (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Шпагаты (два шпагата)	Полное касание пола			Неполное касание пола			До пола 8 см		10-15 см	
Мост	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены									
Переводной бал - от 40 и выше.										

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Медицинское обследование спортсмены групп начальной подготовки проходят один раз в год при приеме в СШОР.

Медицинское обследование включает:

- справка от педиатра с указанием группы здоровья;
- эхокардиография сердца.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

1. Гимнастика и методика преподавания: Учебник Г48 институтов физической культуры/Под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 2007. — 336 с, ил.

2. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений/- М.: Издательский центр «Академия», 2009. — 448 с.

3. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике.-М.:ФИС, 1970 г.

4. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.-М.:ФИС, 1989 г.

5. Меньшиков Н.К., Журавин М.Л., Казакевич Н.В., Каминский О.А., Коломенский Ю.А., Рябчиков А.И., Сайкина Е.Г., Семенов В.К., Скрябин Н.Ю., Соболева Н.Ю., Фирилева Ж.Е. Гимнастика и методика ее преподавания: Учебник для факультетов физической культуры/Под ред. Н.К. Меньшикова. —СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 1998 — 463 с.

6. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005. - 420 с.

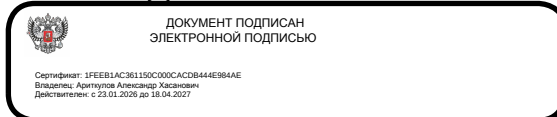
7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136

***Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»***

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от «02» февраля 2026 года
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО



Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от 02.02.2026 № 30-СО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по спортивной гимнастике

на 20__ - 20__ учебный год

**для обучающихся учебно-тренировочной группы
(спортивная специализация)**

(УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-3, УТ (СС)-4, УТ (СС)-5)

**Составитель: тренер-преподаватель
Павлов Алексей Леонидович,
заведующий отделением
Гренко Ольга Андреевна,
инструктор-методист
Дорофеева Алина Юрьевна**

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	
2.	Годовой учебно-тренировочный план.....	
3.	Учебно-тематический план.....	
4.	Содержание тем программного материала.....	
4.1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка.....	
4.2.	Общая физическая подготовка (ОФП).....	
4.3.	Специальная физическая подготовка (СФП) и двигательная подготовка.....	
4.4.	Техническая подготовка.....	
4.5.	Участие в соревнованиях. Контрольные мероприятия. Инструкторская практика	
4.6.	Иные мероприятия.....	
5.	Требования к уровню подготовки.....	
6.	Контрольно-переводные испытания.....	
7.	Медицинский контроль.....	
8.	Литература.....	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки гимнастов учебно-тренировочной группы первого, второго, третьего, четвертого и пятого года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от 12.12.2025 № 1136

Основополагающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Цель программы (УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3):

Предусмотреть последовательность и непрерывность процесса становления мастерства гимнастов, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья, выполнение контрольных нормативов для зачисления в последующую группу, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

Задачи программы (УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3):

1. Гармоничное развитие специальных физических способностей: координации и ловкости, гибкости и равновесия, быстроты и прыгучести в рамках возрастных возможностей.
2. Прочное закрепление базовых навыков.
3. Основательная, детальная хореографическая подготовка средней сложности.
4. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья.
5. Формирование умения понимать музыку.
6. Базовая психологическая подготовка: развитие психических функций и качеств, психологическое обучение.
7. Регулярное участие в соревнованиях.
8. Воспитание у обучающихся нравственных качеств: целеустремлённость и воля, дисциплинированность и умение мобилизовать в нужный момент свои физические и духовные силы.
9. Воспитание у учащихся волевых качеств: смелость, решительность, настойчивость.
10. Воспитание патриотизма в единстве духовности, гражданственности и социальной активности личности, осознающей свою неразделимость, неразрывность с Отечеством.

По окончании годичного цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Учебно-тренировочный этап до трех лет обучения является продолжением в системе многолетней подготовки юных гимнастов и перехода на учебно-тренировочный этап четвертого и последующих годов обучения. Подготовка детей в учебно-

тренировочных группах до трех лет обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка гимнастов высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 520 часов подготовки (*табл. 1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Цель программы (УТ(СС)-4, УТ(СС)-5):

Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья, выполнение контрольных нормативов для зачисления в учебно-тренировочные группы свыше трех лет, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

Задачи программы (УТ(СС)-4, УТ(СС)-5):

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, особенно активной гибкости и скоростно – силовых качеств;
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих учебно-тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов;
4. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях;
5. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов;
6. Совершенствование музыкально – двигательной подготовленности, поиск индивидуального стиля, развитие творческих способностей;
7. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
8. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
9. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно - подготовительных соревнований.

По окончании годичного цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Учебно-тренировочный свыше трех лет обучения является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объёмов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по спортивной гимнастике.

Рабочая программа рассчитана на 728 часов подготовки (*табл. 2*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	содержание		%	Кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
	№ недели		100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1.	Общая физическая подготовка		10	52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Специальная физическая подготовка		27	140,5	2	2	2	2	3	2,5	3	3	3	2,5	3	3	3,5	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2,5
3.	Участие в спортивных соревнованиях		2	10,5						2	0,5				2							3								
4.	Техническая подготовка		51	266	5	5	5	6,5	5	2	5	5,5	5	5,5	3	5	5,5	5	4,5	5	6	5	4	4,5	4,5	3,5	5	5	5	6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		4	20,5	0,5	0,5		0,5	1			0,5	0,5	1	0,5	0,5			0,5	0,5		1		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	
6.	Инструкторская и судейская практика		2	10		1,5	1,5			0,5			0,5		0,5			1						0,5	0,5				0,5	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		4	20,5	1,5		0,5			2	0,5				0,5				2	0,5			0,5	0,5	2	1	0,5			0,5
			100	520	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

№ п/п	содержание			июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь					
	№ недели			27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	
1.	Общая физическая подготовка		10	26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2.	Специальная физическая подготовка		27	69,5	2,5	2,5	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2,5	3	3	3	3	3	3	2	3
3.	Участие в спортивных соревнованиях		2	3								1																2		
4.	Техническая подготовка		51	140	6,5	5,5	6	6	7	6	6	6	4	3	5	5	5	6	5	6	6	5	4	5	6	6	5,5	4,5	5	5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		4	10,5			1		1	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5			1				0,5	0,5			0,5	1		1	
6.	Инструкторская и судейская практика		2	3									0,5	0,5		1						0,5					0,5			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		4	8		1	1				0,5		2		0,5						1	2								
			100	260	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	содержание		%	кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь					
			100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1.	Общая физическая подготовка		4	30	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		
2.	Специальная физическая подготовка		25	182	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4		
3.	Участие в спортивных соревнованиях		8	59						4	4				4				4	4			4	4			4				
4.	Техническая подготовка		55	401	9	8	10	9	10	6,5	5	9	10	7,5	4	8	9,5	9,5	6	5	9	7	9	5	5	9	8	5,5	9,5	9	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		3	21	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5	1	0,5		0,5	0,5			0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			0,5	0,5	
6.	Инструкторская и судейская практика		2	14			1,5				1			1,5	1												1,5	1			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			21	1	2						0,5		0,5		1					1	2				1			0,5		
			100	728	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	

№ п/п	содержание			июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь						
				№ недели				27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
1.	Общая физическая подготовка		4	17	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5	
2.	Специальная физическая подготовка		25	92	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях		8	27											4				4		4	4		4				4		3	
4.	Техническая подготовка		55	199	9,5	8,5	10	9,5	9,5	9	10	10	8	7	5	8,5	7,5	10	5	8	6	6	9	5	5,5	8,5	8,5	4	7,5	4	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		3	11	0,5		0,5		0,5		0,5	0,5	1	0,5			1		0,5	1,5	0,5			0,5	1		0,5		1	0,5	
6.	Инструкторская и судейская практика		2	6,5						1				1,5				0,5					1					1		1,5	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		3	11,5	0,5	1		1	0,5	0,5						0,5	0,5			1		0,5	0,5		3	0,5	0,5		0,5	0,5	
			100	364	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 3

НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 1, 2, 3 (в минутах)														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	100	10		10		10	10	10	20	10		10	10	Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по спортивной гимнастике.
Занятие 2. Врачебный контроль и самоконтроль при занятии спортивной гимнастикой.	100	10		10	10		10	10	20	10	10		10	Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий спортивной гимнастикой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля.

Занятие 3. Профилактика травматизма при занятии спортивной гимнастикой.	110	15		10	10		10	10	25	10	10		10	Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях спортивной гимнастикой и их профилактика. Правила использования гимнастических снарядов и другого подсобного инвентаря. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
Занятие 4. Правила и регламент проведения соревнований по спортивной гимнастике.	105	5		10	10		10	10	30	10	10		10	Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по гимнастике. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
Занятие 5. Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП.	105	10		10		10	10	10	25	10		10	10	Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп обучающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.
Занятие 6. Теоретические основы упражнений спортивной гимнастики.	110	10		10		10	10	10	30	10		10	10	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям

Занятие 7. Психологическая подготовка.	300	30	30	30	30	30	30			30	30	30	30	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. Морально-волевая подготовка спортсмена.
Занятие 8. Тактическая подготовка.	300		60	60		60				60			60	Обучение тактическим правилам и приемам
Занятие 9. Судейская практика.	300	90	30	30		60				60			30	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований
Итого минут:	1530	180	120	180	60	180	90	60	150	210	60	60	180	
ИТОГО ЧАСОВ:	25,5	3	2	3	1	3	1,5	1	2,5	3,5	1	1	3	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 1, 2, 3 (в часах)														
Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса Занятие 10. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах. Занятие 12. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях. Занятие 13. Силовые упражнения для мышц сгибателей. Занятие 14. Силовые упражнения для мышц разгибателей. Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 16. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.	10	1	0,5	1	0,5	1	1	0,5	1	1	0,5	1	1	Большая часть повседневных нагрузок в спортивной гимнастике приходится на мышцы плечевого пояса. Поэтому нужно укреплять мышечную систему в области плеч, а также в шейном отделе. Перед выполнением упражнений надо обязательно сделать небольшую разминку, чтобы подготовить и разогреть мышцы. Иначе можно получить растяжение или повредить связки. Разминкой могут быть повороты корпуса в стороны, поднятие рук, плавные повороты головы влево-вправо. Выполнять упражнения лучше не по одному, а в комплексе.

Физические упражнения на развитие мышц туловища Занятие 17. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 19. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища. Занятие 20. Наклон в стороны. Занятие 21. Наклон вперед. Занятие 22. Повороты. Занятие 23. Упражнения для мышц спины.	10	0,5	1	1	1	0,5	1	1	0,5	1	1	0,5	1	Мышечный корсет - важная мышечная группа, которая удерживает позвоночник в правильном (вертикальном) положении, а также защищает внутренние органы. Мышцы туловища можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы.
Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса Занятие 24. Упражнения для стопы и голени. Занятие 25. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 26. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения. Занятие 27. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.	10,5	1	1	1	0,5	1	1	0,5	1	1	0,5	1	1	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела Занятие 28. Упражнения с гимнастической палкой. Занятие 29. Упражнения со скакалкой. Занятие 30. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении. Занятие 31. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.	10	0,5	1	1	1	0,5	1	1	0,5	1	1	0,5	1	Регулярная нагрузка на все группы мышц позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма и согласованность движений рук
Физические упражнения на развитие общей координации Занятие 32. Ходьба. Занятие 33. Беговые перемещения.	11,5	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	Координация - это функция управления, которая, во-первых, обеспечивает целостность и устойчивость организации, во-вторых, сохраняет бесперебойность и непрерывность процесса управления, в-третьих, представляет собой, процесс распределения деятельности во времени, обеспечивая взаимодействие различных частей организации в

Занятие 34. Строевые упражнения.														интересах выполнения стоящих перед ней задач. Координация — это общий процесс достижения единства усилий всех подсистем (подразделений) организации для реализации ее задачи целей.
ИТОГО ЧАСОВ:	52	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 1, 2, 3 (в часах)														
Физические упражнения на развитие силы Занятие 35. Подтягивание. Занятие 36. Отжимание. Занятие 37. Удержание высокий угол. Занятие 38. Вис. Занятие 39. Приседание. Занятие 40. Прыжки. Занятие 41. Бег с утяжелителями.	16	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1	1	2	1	1	2	Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Сила - одно из наиболее важных двигательных качеств гимнаста. В связи с тем, что выполнение большинства гимнастических упражнений связано с необходимостью преодолевать вес собственного тела, силовые возможности гимнастов определяются не только абсолютными показателями мышечной силы, сколько относительными.
Физические упражнения на развитие быстроты Занятие 42. Бег. Занятие 43. Прыжки. Занятие 44. Подвижные и спортивные игры. Занятие 45. Эстафетный бег.	15,5	1	1,5	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	Быстрота в гимнастике понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения техникой гимнастической упражнений, необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени.
Физические упражнения на развитие выносливости Занятие 46. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног. Занятие 47. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота. Занятие 48. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины. Занятие 49. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди. Занятие 50. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.	13	0,5	1,5	1	1	1	1	1	0,5	1,5	1	1	2	Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряжённую работу в течение длительного периода времени. Выносливость. Каждый гимнаст должен быть выносливым. Ведь состязания по гимнастике продолжаются обычно 2 - 3 часа. За это время гимнаст не только выполняет зачётные упражнения на каждом снаряде, но и разминается. Выносливость при выполнении стандартных комбинаций (они характерны для спортивной гимнастики), определяется рядом факторов. Среди них основными являются: устойчивость нервных центров к утомлению, функциональные возможности нервно-мышечного аппарата, психологическая подготовленность и степень владения техникой движений.

Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная) Занятие 51. Наклоны. Занятие 52. Выкруты. Занятие 53. Поднимание ног.	14,5	1	1	1,5	1	1	1,5	1	0,5	2	1,5	1,5	1	Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Таким образом, гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы.
Физические упражнения на равновесие Занятие 54. Подскоки. Занятие 55. Прыжки. Занятие 56. Повороты. Статические равновесия: Занятие 57. Переднее равновесие. Занятие 58. Боковое равновесие. Занятие 59. Заднее равновесие. Занятие 60. Высокое равновесие Занятие 61. Равновесие «Ласточка».	18	1	1	2	1,5	1,5	2	1	1	1,5	2	1,5	2	Равновесие в гимнастике - различные статические положения обучающегося на полу или гимнастических снарядах, когда он опирается одной ногой или рукой (как правило, на уменьшенной площади опоры). Важнейшие требования к способности к равновесию предъявляются в спортивной гимнастике так, как целый ряд соревновательных упражнений выполняется в жестких условиях сохранения равновесия.
Физические упражнения на развитие координации движений Занятие 62. Группировка. Занятие 63. Кувырок вперед. Занятие 64. Комплекс №1 упражнений на развитие координации. Занятие 65. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.	17,5	1	1,5	2	1	1	2	1	1	1	2	2	2	Одной из задач развития координационных способностей у гимнастов является - развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к точности, равновесию и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной деятельности.
Физические упражнения на развитие прыгучести Занятие 66. Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 67. Упражнения для развития специальной прыгучести. Занятие 68. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	15	0,5	1,5	2	1	1	1,5	1	1	2	1	1	1,5	Одно из важных для гимнаста качеств - прыгучесть. В основе прыгучести лежит, так называемая, взрывная сила. То есть способность мгновенным нервно-мышечным сокращениям. Определяющим фактором, от которого зависит дальность или высота прыжка, является быстрота отталкивания, которая, в свою очередь, обуславливается скоростью мышечного сокращения.
Шпагаты, мосты, упоры.	15	1	1	2	1,5	1,5	2	1	1	1	1	1	1	Шпагатом называют гимнастическое упражнение на растяжку мышц и связок ног. В результате этого упражнения вытянутые в разные стороны ноги образуют единую линию и составляют угол 180 градусов между внутренними частями бедер. Мост - вытянутое изогнутое положение тела, обращённого грудью вверх и опирающегося на

														поверхность ступнями и ладонями. Упоры — это положения с опорой на руки и какую-либо часть тела (ноги и др.), в которых плечи выше точек опоры.
Стойки, перекаты.	16	1	1,5	1	1,5	1,5	1	1	1	2	1,5	1,5	1,5	Стойки могут выполняться на лопатках, на голове и руках, на голове и предплечьях, на предплечьях, на руках, на плече, на одной руке. Перекаты – упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они используются как связующие элементы и приемы самостраховки при падениях, выполняются из различных исходных положений.
ИТОГО ЧАСОВ:	140,5	8	11,5	15	11	11	14,5	9	8	15	12	11,5	14	
IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 1, 2, 3 (в часах)														
Опорный прыжок Занятие 69. Прямые прыжки. Занятие 70. Прыжки переворотом вперед. Занятие 71. Прыжки переворот вперед - сальто (конь в длину). Занятие 72. Прыжки «цукаха» и «касамацу» (конь в длину). Занятие 73. Рондатовые прыжки (конь в длину). Занятие 74. Прыжки переворотом и сальто боком (конь в длину).	40,5	3,5	3	4	2,5	3	3,5	5	3,5	2,5	4	3	3	Опорные прыжки входят в мужское и женское гимнастическое многоборье как один из самостоятельных видов. Это сложные по координации кратковременные движения, требующие большой концентрации мышечных усилий, ориентировки в пространстве, внимания, решительности и смелости. Выполняются с разбега, как правило, толчком обеих ног о гимнастический мостик, с обязательной промежуточной опорой руками о снаряд.
Кольца Занятие 75. Вис и размахивания в висе. Занятие 76. Упор и махи в упоре. Занятие 77. Силовые и темповые подъемы в стойку. Занятие 78 Выкруты, перевороты, большие обороты махом вперед. Занятие 79. Выкруты, подъемы, большие обороты махом назад. Занятие 80. Сальто назад. Занятие 81. Сальто вперед. Занятие 82. Обороты в упоре. Занятие 83. Вспомогательные маховые элементы. Занятие 84. Силовые упражнения.	40,5	3,5	3	3	4	3	3	3,5	3	4	3,5	3	4	Широкий диапазон упражнений на кольцах дает возможность использовать их для развития силы, гибкости, ловкости, координации, подвижности в суставах с самыми различными контингентами обучающихся. Упражнения на кольцах имеют специфику, обусловленную конструкцией снаряда. В отличие от других гимнастических снарядов кольца подвижны, и это вносит определенные особенности в технику упражнений.
Конь-махи Занятие 85. Упоры и плоские махи. Занятие 86. Круги продольно и	40,5	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	2	3,5	Упражнения на коне - махи и перемахи одной и двумя ногами, скрещения прямые и обратные, круги одной и двумя ногами, соскоки - считаются наиболее трудными из всех видов гимнастического

универсальный круг. Занятие 87. Круги поперек. Занятие 88. Круги продольно с переходами и противходами. Занятие 89. Круги поперек с проходами вперед и назад. Занятие 90. Круги с одноименными поворотами («стойкли»).														многоборья. Они усложняются введением поворотов, выходов и переходов, изменением условий опоры на две и одну ручку, внутри ручек, на ручку и тело коня, на тело, и могут выполняться продольно и поперек.
Занятие 91. Круги прогнувшись. Занятие 92. Круги с разноименными поворотами («винты»).														
Занятие 93. Движения в стойку на руках.														
Перекладина Занятие 94. Вис, набор маха и размахивания в висте. Занятие 95. Упоры, отмахи из упоров, стойка (низкая, средняя, высокая перекладина). Занятие 96. Висы согнувшись сзади в статике и на махах (низкая, средняя, высокая перекладина). Занятие 97. Висы сзади, выкруты и полувкручивания. Занятие 98. Хваты и перехваты. Занятие 99. Повороты в висах. Занятие 100. Простые подъемы. Занятие 101. Простые («малые») обороты. Занятие 102. Движения дугой. Занятие 103. Большие обороты. Занятие 104. Сальто назад. Занятие 105. Сальто вперед. Занятие 106. Соскоки и перелеты с контрвращением.	40,5	3,5	2,5	3	4	3	3,5	3	2,5	4	4	4	3,5	На перекладине выполняются только маховые упражнения. Поэтому основные умения гимнаста заключаются в правильном использовании сил инерции при минимальной затрате мускульной энергии. Сила сгибателей пальцев тем не менее должна быть значительной, поскольку выполнение махов большой амплитуды связано с преодолением значительных центробежных сил, стремящихся оторвать гимнаста от перекладины.
Параллельные брусья Занятие 107. Упор и размахивания в упоре. Занятие 108. Стойки на кистях силой и повороты в стойках. Занятие 109. Движения махом вперед из упора. Занятие 110. Движения махом назад из упора. Занятие 111. Движения из упора на руках. Занятие 112. Движения из виса согнувшись. Занятие 113. Движения большим махом.	40,5	3,5	3	3	3	3	4	4	5	1,5	4	3	3,5	Параллельные брусья - снаряд мужского многоборья. Устройство брусьев позволяет выполнять упражнения в положениях поперек и продольно, на одной или двух жердях, в середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь. Упражнения выполняются махом вперед и назад, разгибом на махе вперед, махе назад и е места, над жердями и под ними, с поворотами и перемахами в форме подъемов и спадов, оборотов и переворотов, кувырков и сальто и т. п.

Акробатика Занятие 114. Упоры, равновесия, стойки. Занятие 115. Простые прыжки и приземления. Занятие 116. Перекаты, кувьрки, кульбиты. Занятие 117. Перемахы и круги ногами. Занятие 118. Непрыжковые перевороты. Занятие 119. Перевороты вперед. Занятие 120. Перевороты и темповые сальто назад. Занятие 121. Сальто назад. Занятие 122. Сальто вперед. Занятие 123. Сальто типа «твист» и «колпинское». Занятие 124. Перевороты и сальто боком. Занятие 125. Базовые комбинации прыжков.	25	2	1	3	1	1	2,5	2	2	2	1,5	3	4	Акробатические упражнения представляют собой динамичные действия сложно-координационного характера, требующие соответствующей скоростно-силовой подготовленности и способностей к пространственно-временной ориентировке. В то же время сами акробатические упражнения обеспечивают хорошее общее физическое развитие, стимулируют совершенствование быстроты и точности действий, а также способностей сохранять различные виды равновесий.
Хореографическая подготовка Занятие 126. Классический танец. Занятие 127. Историко-бытовой, народно-сценический, современный танец. Занятие 128. Партерная хореография. Занятие 129. Равновесия, повороты, прыжки.	17,5	1	1	2	2	1	2	1	2	1,5	1	1	2	Хореография – неотъемлемая часть подготовки спортсменов, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность обучающихся. Занятия хореографией способствует расширению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достижениям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.
Упражнения на батуте Занятие 130. Перемещения, простые прыжки, кувьрки, «качи». Занятие 131. Прыжки с вращениями по четвертям. Занятие 132. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями. Занятие 133. Сальто назад. Занятие 134. Сальто вперед. Занятие 135. Типовые соединения и комбинированные прыжки.	21	1,5	1	2	1	1	2	1,5	3	2,5	2	1	2,5	Прыжки на стандартном батуте выполняются из разных исходных положений, что во многом определяет условия и способы отталкивания, а также высоту прыжка. Как правило, прыжки на батуте заканчиваются на сетке; для остановки необходима амортизация, учитывающая реакцию не только мышц на изменяющуюся нагрузку, но и системы «прыгун — батут», которая складывается из взаимодействия всех упруго-эластических сил. Другой вариант - совмещение прыжков на батуте с другими действиями, переходящими на вспомогательные, а также с преодолением препятствий.
ИТОГО ЧАСОВ:	266	21,5	17,5	24	20,5	18	24,5	24	25	22	23	20	26	

V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 1, 2, 3 (в часах)														
Участие в спортивных соревнованиях.	10,5		2,5	2		3				1			2	Соревнования по спортивной гимнастике - органическая часть учебно-тренировочного процесса. Они помогают объективно подвести итоги этого процесса за определенный промежуток времени: четверть, учебный год. В соревнованиях по гимнастике должны участвовать только хорошо подготовленные гимнасты, и поэтому, соревнования являются эффективным методом проверки технической подготовленности обучающихся и стимулом к достижению высоких спортивных результатов.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль).	10,5		2		2		2,5			2		2		Контрольные мероприятия, состоящие из тестирования и контроля, включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.
Инструкторская практика.	5	1,5		0,5	1		0,5			1		0,5		Инструкторская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий.
ИТОГО ЧАСОВ:	26	1,5	4,5	2,5	3	3	3	0	0	4	0	2,5	2	
VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 1, 2, 3 (в часах)														
Медицинские, медико-биологические мероприятия.	5	0,5			0,5		1	1,5		0,5		1		Комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины.
Восстановительные мероприятия.	5	1,5	0,5	0,5		1	0,5	0,5	0,5					Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.
ИТОГО ЧАСОВ:	10	2	0,5	0,5	0,5	1	1,5	2	0,5	0,5	0	1	0	
ВСЕГО ЧАСОВ:	520	40	40	50	40	40	50	40	40	50	40	40	50	

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

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4, 5 (в минутах)														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	70	10		10		10				10	10	10	10	Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по спортивной гимнастике.
Занятие 2. Врачебный контроль и самоконтроль при занятии спортивной гимнастикой.	70		10		10		10			10	20		10	Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий спортивной гимнастикой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля.

Занятие 3. Профилактика травматизма при занятии спортивной гимнастикой.	60		10		10		10			10	10		10	Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях спортивной гимнастикой и их профилактика. Правила использования гимнастических снарядов и другого подсобного инвентаря. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.
Занятие 4. Правила и регламент проведения соревнований по спортивной гимнастике.	80	10		10		10				10	20	10	10	Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по гимнастике. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.
Занятие 5. Строение и функции организма человека.	60		10		10		10			10	10		10	В организме человека всё взаимосвязано, как и в природе. Поэтому очень важно иметь хорошее здоровье и сохранять его, как можно дольше. Здоровье – это состояние человека, когда в организме возникают соответствующие реакции в ответ на действие разных раздражителей. Организм человека – это сложнейшая биологическая система, которая состоит из органов и различных систем, взаимосвязанных между собой. Если происходит сбой в одной из систем, или болеет один из органов – это влечёт за собой проблемы в функционировании всего организма, как единой системы.
Занятие 6. Теоретические основы упражнений спортивной гимнастики.	80	10		10		10				10	20	10	10	Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и

														методологические основы обучения гимнастическим упражнениям
Занятие 7. Психологическая подготовка.	420	30	30	30		60	30	30	30	60	30	30	60	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. Морально-волевая подготовка спортсмена.
Занятие 8. Тактическая подготовка.	420	30	60	30	60	30	30	30	60	30	30	30		Обучение тактическим правилам и приемам
Занятие 9. Судейская практика.	420		60	60			60				30	60	150	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований
Итого минут:	1680	90	180	150	90	120	150	60	90	150	180	150	270	
ИТОГО ЧАСОВ:	28	1,5	3	2,5	1,5	2	2,5	1	1,5	2,5	3	2,5	4,5	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4, 5 (в часах)														
Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса Занятие 10. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах. Занятие 12. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях. Занятие 13. Силовые упражнения для мышц сгибателей. Занятие 14. Силовые упражнения для мышц разгибателей.	7	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	Большая часть повседневных нагрузок в спортивной гимнастике приходится на мышцы плечевого пояса. Поэтому нужно укреплять мышечную систему в области плеч, а также в шейном отделе. Перед выполнением упражнений надо обязательно сделать небольшую разминку, чтобы подготовить и разогреть мышцы. Иначе можно получить растяжение или повредить связки. Разминкой могут быть повороты корпуса в стороны, поднятие рук, плавные повороты головы влево-вправо. Выполнять упражнения лучше не по одному, а в комплексе.

Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 16. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.														
Физические упражнения на развитие мышц туловища Занятие 17. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 19. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища. Занятие 20. Наклон в стороны. Занятие 21. Наклон вперед. Занятие 22. Повороты. Занятие 23. Упражнения для мышц спины.	6	0,25	0,5	0,5	0,25	0,5	0,5	0,25	0,5	1	0,25	0,5	1	Мышечный корсет - важная мышечная группа, которая удерживает позвоночник в правильном (вертикальном) положении, а также защищает внутренние органы. Мышцы туловища можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы.
Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса Занятие 24. Упражнения для стопы и голени. Занятие 25. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 26. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения. Занятие 27. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.	5,5	0,5	0,25	0,5	0,5	0,25	0,5	0,5	0,25	1	0,5	0,25	0,5	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела Занятие 28. Упражнения с гимнастической палкой. Занятие 29. Упражнения со скакалкой. Занятие 30. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении. Занятие 31. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.	6	0,25	0,5	0,5	0,25	0,5	0,5	0,25	0,5	1	0,25	0,5	1	Регулярная нагрузка на все группы мышц позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма и согласованность движений рук

Физические упражнения на развитие общей координации Занятие 32. Ходьба. Занятие 33. Беговые перемещения. Занятие 34. Строевые упражнения.	5,5	0,5	0,25	0,5	0,5	0,25	0,5	0,5	0,25	1	0,5	0,25	0,5	Координация - это функция управления, которая, во-первых, обеспечивает целостность и устойчивость организации, во-вторых, сохраняет бесперебойность и непрерывность процесса управления, в-третьих, представляет собой, процесс распределения деятельности во времени, обеспечивая взаимодействие различных частей организации в интересах выполнения стоящих перед ней задач. Координация — это общий процесс достижения единства усилий всех подсистем (подразделений) организации для реализации ее задачи целей.
ИТОГО ЧАСОВ:	30	2	2	2,5	2	2	2,5	2	2	5	2	2	4	
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4, 5 (в часах)														
Физические упражнения на развитие силы Занятие 35. Подтягивание. Занятие 36. Отжимание. Занятие 37. Удержание высокий угол. Занятие 38. Вис. Занятие 39. Приседание. Занятие 40. Прыжки. Занятие 41. Бег с утяжелителями.	17	1,5	1	1,5	1,5	1,5	1	1	1	2	1	2	2	Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Сила - одно из наиболее важных двигательных качеств гимнаста. В связи с тем, что выполнение большинства гимнастических упражнений связано с необходимостью преодолевать вес собственного тела, силовые возможности гимнастов определяются не только абсолютными показателями мышечной силы, сколько относительными.
Физические упражнения на развитие быстроты Занятие 42. Бег. Занятие 43. Прыжки. Занятие 44. Подвижные и спортивные игры. Занятие 45. Эстафетный бег.	21,5	1	1,5	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	Быстрота в гимнастике понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения техникой гимнастической упражнений, необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени.
Физические упражнения на развитие выносливости Занятие 46. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног. Занятие 47. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота. Занятие 48. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины. Занятие 49. Упражнения на развитие силовой и	20	1	1,5	3	2	2	1	2	2	1,5	1	1	2	Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряжённую работу в течение длительного периода времени. Выносливость. Каждый гимнаст должен быть выносливым. Ведь состязания по гимнастике продолжаются обычно 2 - 3 часа. За это время гимнаст не только выполняет зачётные упражнения на каждом снаряде, но и разминается. Выносливость при выполнении стандартных комбинаций (они характерны для спортивной гимнастики), определяется рядом факторов. Среди них основными являются: устойчивость нервных центров к утомлению, функциональные возможности нервно-мышечного аппарата, психологическая подготовленность и степень владения техникой движений.

статической выносливости мышц плеч и груди. Занятие 50. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.														
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная) Занятие 51. Наклоны. Занятие 52. Выкруты. Занятие 53. Поднимание ног.	21	1	2	1,5	1	2	3	1	2	2	2	1,5	2	Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Таким образом, гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы.
Физические упражнения на равновесие Занятие 54. Подскоки. Занятие 55. Прыжки. Занятие 56. Повороты. Статические равновесия: Занятие 57. Переднее равновесие. Занятие 58. Боковое равновесие. Занятие 59. Заднее равновесие. Занятие 60. Высокое равновесие Занятие 61. Равновесие «Ласточка».	19	1,5	1	2	1,5	1,5	2	2	1	1,5	2	1	2	Равновесие в гимнастике - различные статические положения обучающегося на полу или гимнастических снарядах, когда он опирается одной ногой или рукой (как правило, на уменьшенной площади опоры). Важнейшие требования к способности к равновесию предъявляются в спортивной гимнастике так, как целый ряд соревновательных упражнений выполняется в жестких условиях сохранения равновесия.
Физические упражнения на развитие координации движений Занятие 62. Группировка. Занятие 63. Кувырок вперед. Занятие 64. Комплекс №1 упражнений на развитие координации. Занятие 65. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.	21	1,5	1,5	2	1	2	2	1	1	3	2	2	2	Одной из задач развития координационных способностей у гимнастов является - развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к точности, равновесию и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной деятельности.
Физические упражнения на развитие прыгучести Занятие 66. Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 67. Упражнения для развития специальной прыгучести. Занятие 68. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	21,5	1,5	1	2	2	2	3	1	1	2	1	2	3	Одно из важных для гимнаста качеств - прыгучесть. В основе прыгучести лежит, так называемая, взрывная сила. То есть способность мгновенным нервно-мышечным сокращениям. Определяющим фактором, от которого зависит дальность или высота прыжка, является быстрота отталкивания, которая, в свою очередь, обуславливается скоростью мышечного сокращения.

Шпагаты, мосты, упоры.	19,5	1,5	1	2	1,5	1,5	2	1	2	3	1	1	2	Шпагатом называют гимнастическое упражнение на растяжку мышц и связок ног. В результате этого упражнения вытянутые в разные стороны ноги образуют единую линию и составляют угол 180 градусов между внутренними частями бедер. Мост - вытянутое изогнутое положение тела, обращенного грудью вверх и опирающегося на поверхность ступнями и ладонями. Упоры — это положения с опорой на руки и какую-либо часть тела (ноги и др.), в которых плечи выше точек опоры.
Стойки, перекаты.	21,5	1,5	1,5	3	1,5	1,5	1	2	1	2	2	1,5	3	Стойки могут выполняться на лопатках, на голове и руках, на голове и предплечьях, на предплечьях, на руках, на плече, на одной руке. Перекаты – упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они используются как связующие элементы и приемы самостраховки при падениях, выполняются из различных исходных положений.
ИТОГО ЧАСОВ:	182	12	12	19	14	16	17	13	12	20	13	14	20	
IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4, 5 (в часах)														
Опорный прыжок Занятие 69. Прямые прыжки. Занятие 70. Прыжки переворотом вперед. Занятие 71. Прыжки переворот вперед - сальто (конь в длину). Занятие 72. Прыжки «цукара» и «касамацу» (конь в длину). Занятие 73. Рондатовые прыжки (конь в длину). Занятие 74. Прыжки переворотом и сальто боком (конь в длину).	49	5	4	4	3	2	5	4	4,5	5,5	3	4	5	Опорные прыжки входят в мужское и женское гимнастическое многоборье как один из самостоятельных видов. Это сложные по координации кратковременные движения, требующие большой концентрации мышечных усилий, ориентировки в пространстве, внимания, решительности и смелости. Выполняются с разбега, как правило, толчком обеих ног о гимнастический мостик, с обязательной промежуточной опорой руками о снаряд.
Кольца Занятие 75. Вис и размахивания в висе. Занятие 76. Упор и махи в упоре. Занятие 77. Силовые и темповые подъемы в стойку. Занятие 78 Выкруты, перевороты, большие обороты махом вперед. Занятие 79. Выкруты, подъемы, большие обороты махом назад. Занятие 80. Сальто назад. Занятие 81. Сальто вперед. Занятие 82. Обороты в упоре. Занятие 83. Вспомогательные	54,5	3	6	6	4	4	6	5	5	4	4	3,5	4	Широкий диапазон упражнений на кольцах дает возможность использовать их для развития силы, гибкости, ловкости, координации, подвижности в суставах с самыми различными контингентами обучающихся. Упражнения на кольцах имеют специфику, обусловленную конструкцией снаряда. В отличие от других гимнастических снарядов кольца подвижны, и это вносит определенные особенности в технику упражнений.

маховые элементы. Занятие 84. Силовые упражнения.														
Конь-махи Занятие 85. Упоры и плоские махи. Занятие 86. Круги продольно и универсальный круг. Занятие 87. Круги поперек. Занятие 88. Круги продольно с переходами и противоходами. Занятие 89. Круги поперек с проходами вперед и назад. Занятие 90. Круги с одноименными поворотами («стойкли») Занятие 91. Круги прогнувшись. Занятие 92. Круги с разноименными поворотами («винты») Занятие 93. Движения в стойку на руках.	49	5	4	5	4	3	3	6	4	4	5	3	3	Упражнения на коне - махи и перемахи одной и двумя ногами, скрещения прямые и обратные, круги одной и двумя ногами, соскоки - считаются наиболее трудными из всех видов гимнастического многоборья. Они усложняются введением поворотов, выходов и переходов, изменением условий опоры на две и одну ручку, внутри ручек, на ручку и тело коня, на тело, и могут выполняться продольно и поперек.
Перекладина Занятие 94. Вис, набор маха и размахивания в висе. Занятие 95. Упоры, отмахи из упоров, стойка (низкая, средняя, высокая перекладина). Занятие 96. Висы согнувшись сзади в статике и на махах (низкая, средняя, высокая перекладина). Занятие 97. Висы сзади, выкруты и полувкручивания. Занятие 98. Хваты и перехваты. Занятие 99. Повороты в висах. Занятие 100. Простые подъемы. Занятие 101. Простые («малые») обороты. Занятие 102. Движения дугой. Занятие 103. Большие обороты. Занятие 104. Сальто назад. Занятие 105. Сальто вперед. Занятие 106. Соскоки и перелеты с контрвращением.	53	5	4	5	3	3	5	6,5	3	6	4	3,5	5	На перекладине выполняются только маховые упражнения. Поэтому основные умения гимнаста заключаются в правильном использовании сил инерции при минимальной затрате мускульной энергии. Сила сгибателей пальцев тем не менее должна быть значительной, поскольку выполнение махов большой амплитуды связано с преодолением значительных центробежных сил, стремящихся оторвать гимнаста от перекладины.
Параллельные брусья Занятие 107. Упор и размахивания в упоре. Занятие 108. Стойки на кистях силой и повороты в стойках. Занятие 109. Движения махом вперед из упора.	50	4	4	5	4	4	6	5	5	4	3	3	3	Параллельные брусья - снаряд мужского многоборья. Устройство брусьев позволяет выполнять упражнения в положениях поперек и продольно, на одной или двух жердях, в середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь. Упражнения выполняются махом вперед и назад, разгибом на махе вперед, махе назад и с места, над жердями и под ними, с поворотами и перемахами в форме подъемов

Занятие 110. Движения махом назад из упора. Занятие 111. Движения из упора на руках. Занятие 112. Движения из виса согнувшись. Занятие 113. Движения большим махом.														и спадов, оборотов и переворотов, кувырков и сальто и т. п.
Акробатика Занятие 114. Упоры, равновесия, стойки. Занятие 115. Простые прыжки и приземления. Занятие 116. Перекаты, кувырки, кульбиты. Занятие 117. Перемахи и круги ногами. Занятие 118. Непрыжковые перевороты. Занятие 119. Перевороты вперед. Занятие 120. Перевороты и темповые сальто назад. Занятие 121. Сальто назад. Занятие 122. Сальто вперед. Занятие 123. Сальто типа «твист» и «колпинское». Занятие 124. Перевороты и сальто боком. Занятие 125. Базовые комбинации прыжков.	58,5	6	4	6	4,5	4	5	5	6,5	4,5	4	3,5	5,5	Акробатические упражнения представляют собой динамичные действия сложно-координационного характера, требующие соответствующей скоростно-силовой подготовленности и способностей к пространственно-временной ориентировке. В то же время сами акробатические упражнения обеспечивают хорошее общее физическое развитие, стимулируют совершенствование быстроты и точности действий, а также способностей сохранять различные виды равновесий.
Хореографическая подготовка Занятие 126. Классический танец. Занятие 127. Историко-бытовой, народно-сценический, современный танец. Занятие 128. Партерная хореография. Занятие 129. Равновесия, повороты, прыжки.	49,5	4	3	4	3	3	6	5	5,5	5	4	3	4	Хореография – неотъемлемая часть подготовки спортсменов, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность обучающихся. Занятия хореографией способствует расширению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достижениям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.
Упражнения на батуте Занятие 130. Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи». Занятие 131. Прыжки с вращениями по четвертям. Занятие 132. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями. Занятие 133. Сальто назад.	37,5	4	1,5	4	4	3	5	2	4	3	2	2	3	Прыжки на стандартном батуте выполняются из разных исходных положений, что во многом определяет условия и способы отталкивания, а также высоту прыжка. Как правило, прыжки на батуте заканчиваются на сетке; для остановки необходима амортизация, учитывающая реакцию не только мышц на изменяющуюся нагрузку, но и системы «прыгун — батут», которая складывается из взаимодействия всех

Занятие 134. Сальто вперед. Занятие 135. Типовые соединения и комбинированные прыжки.														упруго-эластических сил. Другой вариант - совмещение прыжков на батуте с другими действиями, переходящими на вспомогательные, а также с преодолением препятствий.
ИТОГО ЧАСОВ:	401	36	30,5	39	29,5	26	41	38,5	37,5	36	29	25,5	32,5	
V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4, 5 (в часах)														
Участие в спортивных соревнованиях.	59		8	4	8	8	4			4	8	8	7	Соревнования по спортивной гимнастике - органическая часть учебно-тренировочного процесса. Они помогают объективно подвести итоги этого процесса за определенный промежуток времени: четверть, учебный год. В соревнованиях по гимнастике должны участвовать только хорошо подготовленные гимнасты, и поэтому, соревнования являются эффективным методом проверки технической подготовленности обучающихся и стимулом к достижению высоких спортивных результатов.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль).	7	2				2						3		Контрольные мероприятия, состоящие из тестирования и контроля, включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.
Инструкторская практика.	7	1,5		1,5			1,5		1	1,5				Инструкторская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы. Она проводится учащимися учебно- тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий.
ИТОГО ЧАСОВ:	73	3,5	8	5,5	8	10	5,5	0	1	5,5	8	11	7	
VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ 4, 5 (в часах)														
Медицинские, медико- биологические мероприятия.	7	1	0,5	0,5			0,5	1,5	1	0,5		0,5	1	Комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины.
Восстановительные мероприятия.	7			1	1		1	1		0,5	1	0,5	1	Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно- тренировочного процесса, соревнований, травмы,

														болезни, перетренировки.
ИТОГО ЧАСОВ:	14	1	0,5	1,5	1	0	1,5	2,5	1	1	1	1	2	
ВСЕГО ЧАСОВ:	728	56	56	70	56	56	70	57	55	70	56	56	70	

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

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС) - 1, 2, 3 – 25,5 часов

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС) - 4, 5 – 28 часов

Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.

Содержание: Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Всестороннее развитие физических и умственных способностей – одно из необходимых условий развития государства.

Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормативы и требования спортивной классификации по спортивной гимнастике.

Обучающиеся должны знать:

- значение и важность занятий физической культурой;
- понятие «здорового образа жизни»;

Уметь:

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий спортивной гимнастикой

Занятие 2. Врачебный контроль и самоконтроль при занятии спортивной гимнастикой.

Содержание: Понятие о врачебном контроле и его роли. Значение данного врачебного контроля для физического развития и степени тренированности спортсмена. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Показания и противопоказания для занятий спортивной гимнастикой. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль, как важное средство, дополняющее врачебный контроль. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели, отражаемые в дневнике: пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие и др. Методика ведения дневника самоконтроля. Основы массажа. Понятие о массаже. Спортивный массаж. Значение массажа в спортивной практике. Классификация спортивного массажа: гигиенический, тренировочный (частный и общий), предварительный (согревающий, успокаивающий), восстановительный, массаж при травмах. Самомассаж: приёмы и техника. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятия спортивной гимнастикой, меры их профилактики. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. Оказание первой помощи утопающему, засыпанному землёй, снегом, при электротравмах, обмороке, попадании инородных тел в глаза, уши. Приёмы искусственного дыхания и не прямого массажа сердца.

Обучающиеся должны знать:

- способ определения утомления и перетренированности;
- понятия о травмах;
- первую помощь при травмах;
- приемы и технику самомассажа.

Уметь:

- определять утомляемость;
- вести дневник самоконтроля;
- оказать первую помощь при травмах.

Занятие 3. Профилактика травматизма при занятии спортивной гимнастикой.

Содержание: Причины травматизма и способы его предупреждения. Характеристика травм на занятиях спортивной гимнастикой и их профилактика. Правила использования гимнастических снарядов и другого подсобного инвентаря. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма.

Обучающиеся должны знать:

- причины травматизма;
- страховку и самостраховку при выполнении упражнений.

Уметь:

- предупреждать травматизм;
- применять страховку и самостраховку при выполнении упражнений.

Занятие 4. Правила и регламент проведения соревнований по спортивной гимнастике.

Содержание: Виды и характеристики соревнований. Документы, необходимые для проведения соревнований. Состав и работа судейской коллегии на соревнованиях. Подготовка и проведение соревнований. Судейство соревнований. Особенности проведения массовых соревнований. Подготовка судей по гимнастике. Общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся должны знать:

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

Уметь:

- рассказать о видах и характеристиках соревнований;
- оценивать выполнение программы на гимнастических снарядах;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

Занятие 5. (для УТ(СС) - 1, 2, 3) Основные средства спортивной подготовки ОФП и СФП.

Содержание: Специальная физическая подготовка и характеристика её средств. Взаимосвязь и соотношения общей и специальной физической подготовки. Характеристика физических качеств: мышечная сила, быстрота движений, выносливость, ловкость и гибкость. Методика развития этих качеств. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп обучающихся. Контрольные нормативы для выявления уровня развития специальной физической подготовки.

Обучающиеся должны знать:

- ОФП и СФП и характеристику их средств;
- характеристику физических качеств;
- характеристику применения средств ОФП и СФП для различных групп обучающихся;
- обязательную программу для выполнения 1 юношеского и 3 спортивного разрядов.

Уметь:

- использовать методику повышения физической подготовленности по ОФП и СФП;
- определять упражнения для развития физических качеств;
- выполнять контрольные нормативы для выявления уровня развития СФП;
- выполнять обязательную программу для выполнения 1 юношеского и 3 спортивного разрядов.

Занятие 5. (для УТ(СС) - 4, 5) Строение и функции организма человека.

Содержание: Краткие сведения об опорном - мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних организмов, дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Обучающиеся должны знать:

- краткие сведения об опорно-мышечном аппарате;
- краткие сведения о строении и функции внутренних организмов, дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы;
- влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Уметь:

- определять влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

Занятие 6. Теоретические основы упражнений спортивной гимнастики.

Содержание: Гимнастика как спортивно-педагогическая дисциплина. Знания, двигательные умения, навыки и способности гимнастов. Требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Теоретические и методологические основы обучения гимнастическим упражнениям.

Обучающиеся должны знать:

- двигательные умения и навыки, способности гимнастов;
- требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;
- обязательную программу для выполнения 1 юношеского и 3 спортивного разрядов (для УТ(СС) - 1, 2, 3).
- обязательную программу для выполнения 2 и 1 спортивного разрядов (для УТ(СС) - 4, 5).

Уметь:

- определять методологические основы обучения гимнастическим упражнениям

Занятие 7. Психологическая подготовка.

Содержание: 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. Воспитание у гимнастов таких моральных качеств, патриотизм, трудолюбие, коллективизм, дружба, товарищество, честность и правдивость. Формирование у гимнастов положительного отношения к гимнастике, устойчивых спортивных мотивов и интересов. Формирование у спортсменов отчетливых мышечно-двигательных представлений, которые в деятельности гимнастов выполняют регулирующую, стимулирующую и тренирующую роль.

Обучающиеся должны знать:

- Приемы восстановления внимания;
- Приемы восстановления концентрации.

Уметь:

- Оценивать свое состояние и пользоваться приемами для его уравнивания.

Занятие 8. Тактическая подготовка.

Содержание: произвольные комбинации и методика их составления. Порядок выступления на соревнованиях (личных и командных).

Обучающиеся должны знать:

- Порядок выступления на соревнованиях;

- Бальную систему выставления оценок.

Уметь:

- Оценивать свое выступление и выступление соперника;
- Составлять список очередности выхода членов команды.

Занятие 9. Судейская практика.

Содержание: порядок выступления в соревнованиях команд и участников, состав судейской коллегии, оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок, практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП.

Обучающиеся должны знать:

- Общие требования к соревнованиям;
- Положение о соревнованиях. Заявки;
- Права и обязанности участников соревнований.

Уметь:

- Принимать контрольные тесты по ОФП, СФП;
- Подсчитывать результаты контрольных тестов по ОФП, СФП.

II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП)

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС) - 1, 2, 3 – 52 часа

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС) – 4, 5– 30 часов

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

Методика обучения тем или иным физическим упражнениям включает в себя:

- на первом этапе (ознакомление) - первоначального разучивания движения ставятся следующие задачи: познакомить обучающихся с новым физическим упражнением, создать представление о технике выполнения упражнения, научить выполнять его по частям, соблюдая правильную последовательность элементов.

- на втором этапе (разучивание) - углубленного разучивания движений - решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления ошибок и выполнение упражнения сначала по частям, а затем слитно.

- на третьем этапе (совершенствование) - совершенствования техники движения - решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка владения двигательным действием, создание условий для применения его в учебно-тренировочном процессе и повседневной деятельности, стимулирование самостоятельности и творчества детей. На данном этапе обучающийся сознательно воспринимает задание, внимание его сосредоточено на качестве движений, где целью является доведение упражнения до автоматизма.

Комплексы упражнений должны составляться с учетом тех задач, которые ставятся перед данными занятиями на ближайшее время и более длительные периоды.

Следует придерживаться соответствующей дозировки физической нагрузки в соответствии с задачами и особенностями развития обучающихся.

Упражнения на развитие силы должны предшествовать упражнениям на растягивание, такая последовательность обеспечивает разогревание организма и избавляет от возможных травм (растяжений).

Следует чередовать упражнения на силу, растягивание, расслабление; упражнения в быстром темпе и медленном.

Упражнения на развитие силы следует повторять до тех пор, пока не почувствуется усталость, а упражнения на растягивание до ощущения незначительной боли.

Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Занятие 10. Упражнения для пальцев и кисти.

Силовые упражнения:

- сжатие теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;
- сгибание в запястьях;
- сгибание в запястьях в стороны;
- сгибание пальцев.

Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых 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;
- упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья;
- вращения согнутыми в локтях руками;
- движения в горизонтальной плоскости ладонями вниз, согнутыми в локтях руками.

Занятие 12. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях.

- махи руками назад;
- подъем рук в стороны;
- подъем по спине;
- поднятие плеч;
- вращение предплечьями;
- вращение плечами.

Занятие 13. Силовые упражнения для мышц сгибателей.

- набивной мяч (гантели) вниз, 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;
- отжимание в упоре лежа;
- лазанье по канату;
- упражнения с резиновым бинтом.

Занятие 14. Силовые упражнения для мышц разгибателей.

- разгибание рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.

- одна рука вверх, другая вниз, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками назад;
- поднимание и опускание плеч;
- круги руками в боковой плоскости;
- руки назад в замок, при наклоне туловища вперед, руками тянуться вперед к полу.

Упражнения для шеи

Занятие 16. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- наклоны головы вперед, назад;
- наклоны головы в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- [подъем головы лежа на спине](#);
- [подъем головы лежа на животе](#).

Физические упражнения на развитие мышц туловища.

Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Занятие 17. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;

- из положения лежа поднимание прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись, то же с отягощением;
- из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол;
- высокий угол в упоре на бревне (на время);
- лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали (складка);

- «прилипалка» на гимнастической стенке на время.

Занятие 18. 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;
- прогиб назад стоя;
- скручивания в упоре стоя согнувшись, правая рука касается левой ноги и наоборот;
- скручивания лежа на животе/на спине с заведением ноги в противоположную сторону.

Занятие 19. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- лежа на боку, приподнять одну ногу, присоединить к ней другую, опустить ноги;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, наклоны в стороны с касанием пяток;
- подъем корпуса из боковой планки на коленях;
- боковая планка.

Занятие 20. Наклон в стороны.

- ноги расставлены на ширине плеч, руки находятся на поясе либо одна на поясе, а вторая заведена за голову. Плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается. Наклон вправо, выполнить 10-15 повторений. Наклон осуществляется с напряженным прессом. Выполнить 10-15 повторений в другую сторону;
- наклоны в стороны с отягощением;
- наклоны в стороны со скручиванием корпуса;
- руки за головой, наклон в сторону с поднятием одноименного колена через сторону и касание им локтевого сустава, то же в другую сторону;
- наклон в противоположную сторону от отягощения.

Занятие 21. Наклон вперед.

Здесь нагрузка идет в большей степени на мускулатуру прямой мышцы живота, а также на ягодицы и поясницу. Это упражнение укрепляет позвоночник и способствует растяжке. Стопы находятся на ширине плеч, в пояснице — прогиб. Наклоняться вперед следует с напряженным прессом, стараясь сохранить спину максимально выпрямленной.

Пальцы рук должны касаться пола. Если это невозможно, то не нужно сильно округлять спину. Лучше чуть согнуть ноги в коленях и тянуться до максимально возможного уровня, день ото дня приближаясь к полу. Гибкость и растяжка в пояснице появятся при регулярных тренировках, со временем получится достать до пола руками, не сгибая ноги. В исходное положение корпус нужно возвращать мышцами ягодиц. Для этого толкайтесь пятками в пол. Мускулатура поясницы при этом должна быть расслаблена.

- ноги врозь, наклон вперед руки в стороны, взгляд направлен вперед;
- ноги вместе, наклон вперед руки касаются пола;
- ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги врозь, наклон вперед руки вперед, грудью коснуться пола с фиксацией положения.

Занятие 22. Повороты.

- руки на поясе. Ноги чуть шире плеч, слегка согнуты. Таз вращается в плоскости, параллельной полу, выполняя полный круг. Двигаться следует по 10-15 повторений по часовой стрелке и обратно.

- руки подняты на уровень груди и расставлены перпендикулярно туловищу, можно согнуть их в локтях, ноги на ширине плеч. Повороты осуществляются верхней половиной тела, в то время как нижняя сохраняет неподвижность. Количество повторов в каждую сторону должно составлять около 10-15 раз.

- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с отведением разноименной ноги назад на носок;

- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с махом разноименной ноги в противоположную сторону.

- сед ноги врозь, повороты в стороны с касанием руками пола за спиной.

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Занятие 23. Упражнения для мышц спины.

Силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;

- лежа на животе, прогибания, руки вверх;

- лежа на животе, прогибания, руки вверх с отягощением или гимнастической палкой.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

- наклон с опорой на стену;

- подъем рук и ног лежа на животе.

Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса.

Занятие 24. Упражнения для стопы и голени.

Силовые упражнения:

- поднимание на носки, то же с отягощением;

- ходьба на носках, руки на пояс;

- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;

- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Попеременное натягивание носков на себя и от себя;

- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат [массажный мяч](#). Подъем на носки, опускание, не потеряв при этом [мяч](#).

Занятие 25. 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;

- упражнения с сопротивлением;

- приседания;

- отведение ног влево и вправо. Круговые движения в коленных суставах влево и вправо.

Занятие 26. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения.

- приседания на двух и одной ноге;

- приседания с гантелями в руках;

- выпады;

- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе,

- прыжки на одной ноге.

Занятие 27. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;

- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед;

- пружинящие движения в положении широкого выпада в сторону;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, голень правой ноги лежит на бедре левой, руками, обхватив бедро, подтянуть левую ногу к груди. То же с другой ноги.
- «бабочка» с наклоном вперед и фиксацией положения.

Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела.

Занятие 28. Упражнения с гимнастической палкой.

1. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1-2 – палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох;

3-4 – И.П., выдох. 6-8 раз.

2. И.П. – стойка ноги врозь, палка внизу.

1 – наклон вперед, руками коснуться пола, выдох;

2 – И.П., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12–15 раз.

3. И.П. – стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч.

1 – поворот туловища направо;

2 – И.П.;

3-4 – то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10—12 раз.

4. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1-4 – поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги;

5-8 – встать, не касаясь руками и палкой пола. 10—15 раз.

5. И.П. – стойка ноги вместе, палка горизонтально вверх.

1 – правую ногу в сторону на носок, наклон вправо;

2 – И.П.;

3-4 – то же в левую сторону. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох.

10 – 12 раз.

6. И.П. – лежа на груди, палка вверх (руки свободно лежат на полу).

1-2 – прогнуться, поднимая палку повыше, вдох;

3-4 – И.П., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6 – 8 раз.

7. И.П. – лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч.

1-2 – сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног);

3-4 – И.П. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.

8. И.П. – о.с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20–30 с).

Занятие 29. Упражнения со скакалкой.

1. И.П. – о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1 – левую вперед на носок, скакалку вперед;

2 – передать вес тела на левую, правая сзади на носок, руки в стороны, скакалка натянута на груди;

3-4 – приставляя левую, И.П.;

5-8 – то же с другой ноги.

6 – 8 раз.

2. И.П. — о.с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу.

1 – сгибая левую ногу, поставить ее на скакалку;

2 – выпрямить ногу вперед-вверх;

3 – согнуть ногу;

4 – И.П.;

5-8 – то же другой ногой.

8 – 12 раз.

3. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, в левой руке, правая на поясе.

1-3 – вращение туловища влево, скакалка скользит по полу, не отрываясь от него;

4 – выпрямиться, перехватить скакалку в правую руку;

5-8 – то же вправо.

8 – 12 раз.

4. И.П. – о. с., скакалка сложенная вдвое, внизу.

1 – перешагнуть через скакалку, сгибая левую ногу;

2 – то же, сгибая правую;

3-4 – перевести скакалку выкрутом в и. п., руки прямые.

6 – 10 раз.

5. Прыжки через скакалку по заданию.

Занятие 30. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.

1. Ходьба с движениями рук назад.

И.П. – о.с., руки в стороны.

1-2 – два движения руками назад, руки на уровне плеч, не расслаблять;

3-4 – 2 обычных шага, дыхание равномерное.

8 – 10 раз.

2. Наклоны вперед.

И.П. – о. с., руки на пояс.

1-2 – шаг вперед и приставить ногу;

3 – наклон вперед, руки в стороны, голову не опускать;

4 – И.П.

10 – 12 раз.

3. Приседания.

И.П. – то же.

1-2 – присесть, руки за спину, спина прямая;

3-4 – встать;

5-8 – 3 шага вперед и И.П.

8 – 12 раз.

4. Дыхательные упражнения.

4 шага – выдох, небольшой наклон вперед, руки вниз;

2 шага – пауза;

2 шага – выдох, руки вниз-в стороны.

3 – 4 раза.

5. Мах ногой вперед.

И.П. – о. с.

1-2 – 2 шага вперед;

3 – мах левой вперед, руки – правая вперед, левая в сторону;

4 – И.П.;

5-8 – то же с правой ноги.

8 – 12 раз.

6. Мах ногой назад.

И.П. – о. с.

1-4 – 3 шага вперед и приставить ногу;

5 – мах левой назад, руки вверх;

6 – И.П.;

7-8 – то же правой ногой.

8 – 10 раз.

7. Ходьба на носках.

1-4 – 4 шага на носках, руки вверх;

5-8 – 4 обычных, руки на пояс.

8 – 12 раз.

8. Прыжки с продвижением вперед.

И.П. – о. с., руки на пояс.

1-2 – прыжок на левой;

3-4 – прыжок на правой;

5-8 – 4 шага вперед.

8 – 12 раз.

9. Ходьба, упражнения дыхательные и на расслабление (1 мин).

10. Из о.с. упор присев упор лежа, упор присев, и. п.; то же, но со сгибанием рук в упоре лежа.

Занятие 31. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

- *Упражнения для мышц шеи:* Выполняем наклон головы вправо, фиксируем. Расслабленную правую руку кладем на голову, ощущая растяжение шеи слева. Затем наклоняем голову влево, кладем на голову левую руку. Растяжение шеи будет ощутимо справа. Надавливать рукой на голову, чтобы усилить ощущение не надо! Упражнение выполняется по 30 секунд на каждую сторону.

- *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. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Физические упражнения на развитие общей координации.

Занятие 32. Ходьба.

- на носках;

- с высоким подниманием бедра;

- скрестным шагом;

- приставным шагом;

- на пятках;

- на внутренней и наружной стороне стопы;

- в полу- и полном приседе;

- выпадами;

- боком;

- спиной вперед.

Занятие 33. Беговые перемещения.

- бег обычный;

- на носках;

- высоко поднимая бедро;

- боком приставным шагом;

- спиной вперед;

- с ускорениями;

- со сменой направлений по сигналу;

- по разметкам.

Занятие 34. Строевые упражнения.

- 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;
- команды для управления строем;
- понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах;
- повороты на месте, размыкание уступами;
- перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два;
- перемена направления движения строя;
- обозначение шага на месте;
- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения;
- повороты в движении.

Обучающиеся 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 учебно-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 учебно-тренировочных нагрузок.

III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС) - 1, 2, 3 – 140,5 часов

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС) – 4, 5 – 182 часа

Физические упражнения на развитие силы.

Основным методом развития силовой выносливости у гимнастов 7-9 лет является метод повторных усилий с реализацией различных методических приемов.

Метод повторных усилий - это метод тренировки, в котором в качестве основного тренирующего фактора является не предельный вес отягощения (или сопротивления), в количество повторений упражнения с оптимальным весом (сопротивлением). Это основной метод занятий с тяжестями для опытных атлетов и конечно для начинающих, при этом используются различные варианты построения учебно-тренировочного занятия в зависимости от поставленной задачи:

1. Увеличение силы мышц и массы. Вес отягощений 80 - 85% от максимального, количество повторений в подходе 5 - 6, количество подходов 3 - 6, отдых 2 - 3 минуты.

2. Преимущественное увеличение мышечной массы и прирост силы. Вес отягощений 65 - 80% от максимального, количество повторений 8 - 10, количество подходов 3 - 6, отдых 2 - 3 минуты.

3. Уменьшение жирового компонента, массы тела, улучшение качества мышц и совершенствование силы и силовой выносливости. Вес отягощений 50 - 60%, количество повторений 15 - 30, количество подходов 3 - 6, отдых 3 - 6 минут.

4. Совершенствование рельефа мышц и повышение силовой выносливости. Вес отягощений 30 - 50%, количество повторений 50 - 100, количество подходов 1 - 4, отдых 5 - 8 минут, скорость выполнения - высокая.

5. Повышение силовой выносливости и улучшение рельефа мышц. Вес отягощений 20 - 50%, количество повторений - "до отказа", количество подходов 1 - 3, отдых 5 - 12 минут, скорость выполнения - высокая.

Занятие 35. Подтягивание.

- подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине (количество раз);
- подъем в упор силой (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине с фиксацией положения в верхней точке (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине под счет (количество раз).

Занятие 36. Отжимание.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамейках (количество раз);
- сгибание и разгибание с широкой постановкой рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- сгибание и разгибание рук с ногами на возвышенности (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, с поочередным вытягиванием вперед прямых рук (количество раз).

Занятие 37. Удержание высокий угол.

- поднимание ног до 90 в висе на гимнастической стенке (количество раз);
- угол в упоре на параллельных брусьях (сек.);
- удержание высокого угла на гимнастическом ковре (сек.);
- удержание высокого угла на гимнастических стояках (сек.);
- удержание высокого угла на низком бревне (сек.).

Занятие 38. Вис.

- вис согнув руки хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (сек.);

- вис лежа хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек);
- вис согнув ноги хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек);
- вис углом хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (сек.);
- вис стоя хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек).

Занятие 39. Приседание.

- приседание на двух ногах (количество раз);
- «пистолетик» на одной ноге (количество раз);
- приседание на двух ногах с выпрыгиванием (количество раз);
- приседание на двух ногах с узкой постановкой ног (количество раз);
- приседание на двух ногах с широкой постановкой ног (количество раз).

Занятие 40. Прыжки.

- прыжок в длину с места (см.);
- прыжки на возвышенность;
- прыжки через препятствие;
- прыжки на одной ноге;
- прыжки ноги вместе, ноги врозь;
- прыжки с касанием коленей груди;
- прыжки с касанием пяток ягодиц;
- прыжки с поворотом вокруг своей оси.

Занятие 41. Бег с утяжелителями.

- бег на 20 метров (сек.);
- челночный бег 3х10 м (сек);
- бег с изменением направления движения;
- бег с ускорением по сигналу;
- эстафеты.

Физические упражнений на развитие быстроты.

На этапе спортивной специализации с целью развития быстроты следует использовать комплексный метод тренировки, который предполагает применение *подвижных и спортивных игр, игровых упражнений*, а также комплексов специальных подготовительных упражнений, направленных на развитие физических качеств, играющих важную роль в специализации спортивной гимнастики.

В процессе воспитания быстроты необходимо обращать внимание на расслабление мышц во время выполнения упражнений. Очень важно, чтобы обучающийся почувствовал разницу в мышечных ощущениях между напряженным и расслабленным состоянием мышц. С этой целью целесообразно применять метод «контрастных» попыток, предусматривающий выполнение упражнений с дополнительным напряжением и предельным расслаблением.

Приводим один из разработанных и апробированных нами комплексов специальных подготовительных упражнений на развитие быстроты:

Занятие 42. Бег.

- бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий) – 2 – 3 серии по 10 – 25 раз; бег из различных стартовых положений; старт из «упора присев», с отставлением ноги назад или в сторону; бег после доставания подвешенного мяча; бег приставными шагами, продвигаясь боком;
- бег скрестными шагами;
- бег по малому кругу с наклоном туловища внутрь круга;
- бег с предельной или около предельной скоростью на отрезках от 20 до 60 м (с низкого старта и с хода);
- бег на месте в упоре 10 – 15 сек.;
- семенящий бег на 30 – 60 м с ускорением;
- бег с хода по отметкам (10 – 12), расположенным на расстоянии 100 – 120 см;

- бег на 60 – 100 м с ускорением.

Занятие 43. Прыжки.

- прыжки и прыжковые упражнения с места и с небольшого разбега;
- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

Занятие 44. Подвижные и спортивные игры.

- русская лапта,
- «борьба за мяч»;
- пятнашки;
- волейбол;
- баскетбол.

Занятие 45. Эстафетный бег.

- встречная эстафета;
- круговая эстафета;
- эстафета с преодолением препятствий;
- эстафета с передачей предмета;
- парная эстафета.

Физические упражнений на развитие выносливости.

Для развития выносливости используются различные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывная тренировка и интервальная тренировка, а также методы контрольной (или соревновательной) тренировки. Изменяя тип упражнений (ходьба, бег, упражнения с весом, тренажеры и т.д.), их продолжительность и интенсивность (скорость движения, производительность работы, количество взвешиваний), количество повторений упражнения, а также продолжительность и тип перерывов на отдых (или восстановление), можно изменить физиологическое направление выполняемой работы. Равномерный непрерывный метод заключается в одноразовом равномерном выполнении упражнений малой и средней силы продолжительностью 15-30 минут и до 1-3 часов, т.е. в диапазоне скоростей от обычной ходьбы до темпового кросс-бега и с такой же интенсивностью, как и другие виды упражнений.

Занятие 46. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног.

- И.П. стойка, ноги на ширине плеч:

Приседание; И.П. (30 сек.)

Приседание с добавлением поднимания прямых рук вверх; И.П. (30сек.)

Приседание с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки; И.П. (30 сек.)

- Присед с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки и удержание положения в приседе с рукамиверху на носках (30 сек.)

Методика выполнения: стопы параллельно на ширине плеч, пятки не отрывать от пола (1,2), колени направлены точно вперед и не выходят за линию стопы, мышцы живота в тонусе, спина прямая

Занятие 47. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота.

1. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой руки перед собой;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки перед собой;

4 – И.П. (30 сек.).

2. И.П. – упор лежа.

- 1 – поднимание правой прямой ноги;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой прямой ноги;
- 4 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – упор лежа.

- 1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;
- 4 – И.П. (30 сек.).

4. Удержание И.П. упор лежа (30 сек.).

Методика выполнения: центр тяжести распределить равномерно, ладони поставить точно под плечевыми суставами, ахилловы сухожилия растянуть, колени не сгибать, мышцы живота максимально подтянуть, поясницу не прогибать, лопатки соединить.

5. Планка на предплечьях.

Занятие 48. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины.

1. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 – поднимание правой руки перед собой;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой руки перед собой;
- 4 – И.П.

2. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 – поднимание правой прямой ноги;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой прямой ноги;
- 4 – И.П.

3. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;
- 4 – И.П.

4. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 - 8 – Поднимание рук и ног вверх и удержание данного положения.

5. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1-8 – Поднимание рук и ног с отягощением вверх и удержание данного положения.

Методика выполнения: руки прямые, не сгибать в локтевых суставах; ноги прямые, не сгибать в коленных суставах; лопатки соединены и опущены вдоль позвоночника вниз.

Занятие 49. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди.

1. И.П.- упор лежа.

- 1-2 – Сгибание рук;
- 3-4 – И.П. (30 сек.).

2. И.П.- упор лежа.

- 1 – Сгибание рук;
- 2 – И.П.;
- 3 – правой рукой коснуться левого плеча;
- 4 – И.П.;
- 5 – сгибание рук;
- 6 – И.П.;
- 7 – левой рукой коснуться правого плеча;
- 8 – И.П. (30 сек.).

3. И.П.- упор лежа.

1 – Сгибание рук;
2 – И.П.;
3-4 – правой рукой коснуться левого плеча; левой рукой коснуться правого плеча (30 сек).

4. И.П.- упор лежа.

1- 8 – сгибание рук и удержание данного положения (30 сек.).

Методика выполнения: Контролировать напряжение мышц пресса, смотреть вперёд, руки на ширине плеч, спина прямая, поясница не прогибается, таз не поднимать вверх.

5. Отжимания на стоялках.

Занятие 50. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.

1. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры;

8 – И.П. (30 сек.).

2. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием правого колена к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием левого колена к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

4. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

5. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-8 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди и удерживать данное положение (30 сек.).

Методика выполнения: поясница прижата к опоре, мышцы живота максимально подтянуты, руки за головой, локти направлены в стороны, подбородок направлен вперед и вверх, стопы параллельны и прижаты к опоре.

СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Физические упражнений на развитие гибкости.

Для развития гибкости в учебно-тренировочном процессе применяются упражнения скоростно-силового характера: пружинистые движения, махи с последующим удержанием ног. При этом, если упражнения выполняются с отягощением, вес отягощения не должен был снижать скорость выполнения махов или пружинистых движений (отягощения не превышало 2-3% от веса тела гимнастов). В качестве методов совершенствования гибкости используются игровой и соревновательные методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая колени, сумеет поднять с пола обеими руками плоский предмет и т.д.).

Упражнения на гибкость должны выполняться в такой последовательности: в начале упражнения для суставов верхних конечностей, затем - туловища и нижних конечностей.

Условия выполнения упражнения значительно облегчаются за счёт опоры.

Упражнения сначала выполняются у опоры, затем без опоры.

Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно.

Занятие 51. Наклоны.

- 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 партнера.
- наклон вперед, сидя ноги врозь. Коснуться груди пола и удержать это положение 2-3 секунды. Чтобы успешно выполнить это нормативное требование, рекомендуется освоить следующие упражнения:
- сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью тренера-преподавателя, который нажимает руками в области лопаток;
- стоя в наклоне вперед, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног;
- встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь всё глубже и глубже (ноги не сгибать);
- стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса (или груди) и, наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги; д) сидя ноги врозь пошире, наклон вперед с помощью.

Занятие 52. Выкруты.

Выкрут в плечевых суставах может выполняться с гимнастической палкой или со скакалкой.

Для развития гибкости в плечевых суставах рекомендуется регулярно выполнять следующие упражнения:

- круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно;
- из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение;
- тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Упражнения, применяемые для развития гибкости:

- повторные пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания (пружинящие наклоны вперед)
- движения, выполняемые по возможно большей амплитуде (наклоны назад и вперед до отказа).
- инерция движений какой либо части тела (махи ногами вперед или в сторону с постепенно увеличивающейся амплитудой движения).
- дополнительная внешняя опора (захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельную часть тела с последующим притягиванием одной части тела к другой).
- комплекс упражнений для развития гибкости.

Занятие 53. Поднимание ног.

- поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс;
- махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенке и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо);
- встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Приседать на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;
- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера-преподавателя (не допускать болевых ощущений);
- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону с отягощением (не более 2-3% от веса гимнаста).

Физические упражнения на развитие равновесия.

Необходимое условие для сохранения равновесия расположение центра тяжести над площадью опоры. Чем больше площадь опоры и ниже центр тяжести, тем устойчивее равновесие. Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое

тело, втянутый живот, фиксированные в определенном положении руки. Весьма важно в технике равновесий умение рационально распределять мышечное напряжение.

Динамические равновесия - это разновидности передвижений шагом, бегом, подскоки, повороты, прыжки.

Занятие 54. Подскоки.

Подскок – выполняют шагом вперед с последующим прыжком вверх, другую ногу энергично сгибают вперед аналогично положению ее в высоком шаге. Движение руками осуществляется произвольно, разноименно выносимой ногой.

- на месте;
- в движении;
- на двух ногах;
- с ноги на ногу;
- с поворотом вокруг своей оси.

Занятие 55. Прыжки.

- прыжки с продвижением;

Этим прыжкам предшествует 1-2 шага разбега, приземление почти всегда производится на одну ногу, с последующим шагом другой.

- открытый прыжок;
- закрытый прыжок;

Обучение закрытому и открытому прыжкам следует начинать при продвижении шагом в медленном темпе, уточняя положение рук, ног, тела.

Далее можно перейти к выполнению в медленном темпе без музыки, и только после исполнить прыжки в нужном темпе под музыку вальса. Каждый прыжок выполняется на один музыкальный такт.

- прыжок со сменой ног вперед;

Выполняется толчком одной ногой вперед, в фазе полета происходит смена положения ног, приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка:

- прыжок с согнутыми ногами;
- прыжок сгибая и разгибая ногу;
- прыжок с разбега;
- прыжок с поворотом.

Занятие 56. Повороты.

- повороты приставлением ноги;

Выполняются на 45° с поворотом на одной ноге (на полупальцах) приставлением к ней другой.

- повороты переступанием;

Выполняются на высоких полупальцах, руки в стороны, плечи развернуты, голова слегка приподнята. Плотное держание ног вместе, мелкими шажками поворачиваясь вокруг оси, сохраняя правильную осанку и прямые ноги.

Повороты на одной ноге. Могут быть одноименными, когда направление вращения совпадает с опорной ногой и разноименными.

- поворот на левой –налево;
- поворот на правой – направо;
- кругом.

В хореографии повороты на полу следует делить на малый и большие. В малых поворотах свободная нога согнута у щиколотки или колена, большие - отведена на 90°.

Статические равновесия.

Занятие 57. Переднее равновесие.

Представляет собой равновесие на одной, другая назад, тело наклонено вперед под любым углом. Стопа опорной ноги слегка развернута наружу. Свободная нога сохраняет выворотное положение, руки в стороны.

Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – подняться на носок правой, руки вверх

2 – И.П.

После нескольких повторений выполнить с другой.

2. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – поднять правую, руки в стороны

2-3 – сохранение принятого положения.

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой.

3. И.П. – о.с.

1-2 – правая нога максимально назад, руки вперед в стороны, тело наклонить вперед,

3 – сохранение заданного положения

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой ноги.

Занятие 58. Боковое равновесие.

Представляет собой равновесие на одной, другая в сторону, тело наклонено в противоположную сторону. При выполнении равновесия, стопа опорной ноги слегка развернута наружу, плечи опущены, лопатки сведены и находятся в одной плоскости с туловищем. Таз не поворачивается в сторону свободной ноги и не отводится назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево (до горизонтального положения)

2-3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.,

5-8 – то же в другую сторону.

2. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево

2 – правую ногу вверх

3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.

5-8 – то же в другую сторону.

Занятие 59. Заднее равновесие.

Представляет собой равновесие на одной другая вперед с наклоном туловища назад. При выполнении данного равновесия таз несколько поворачивается в сторону, противоположную поднятой ноге, и подается вперед (в таком положении общий центр тяжести остается над площадью опоры). Наиболее простое положение рук, руки в стороны. Опорная слегка сгибается, сгибание увеличивается по мере увеличения наклона назад. Голова при выполнении заднего равновесия с наклоном туловища до горизонтали слегка наклоняется вперед, с наклоном ниже горизонтали - назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. - лицом к опоре. Нога лежит на опоре впереди, наклон назад, постепенно увеличивая угол наклона, руки в стороны - вверх.

2. И.П. - боком к опоре. Нога на опоре впереди, наклонить туловище назад до горизонтального положения, подняться, удерживая ногу И.П. В начале выполняется упражнение с фиксацией положений, затем слитно.

3. То же, что в упражнение 2, но поднимать ногу маховым движением и удерживать в наивысшей точке.

4. Упражнение 2,3 без опоры.

Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

Занятие 60. Высокое равновесие.

Тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

Занятие 61. Равновесие «Ласточка».

Тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч. Равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты с переступанием на ограниченной площади; ходьба по бревну (низкому, среднему).

Физические упражнения на развитие координации движений.

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения;
- выполнения знакомых движений в новых сочетаниях;
- изменение противодействия обучающихся в парных упражнениях;
- комбинационные упражнения в различных сочетаниях.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакций;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнение с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Контрольные упражнения, в зависимости от возраста и двигательного опыта исследуемых лиц составляются из симметричных однонаправленных 18 движений (ноги в стороны, руки в стороны и т.д.); разнонаправленных движений (ноги в стороны, руки вперед и т.д.); из последовательных движений (правую руку на пояс, правую руку к плечу, левую руку к плечу и т.д.) и асимметричных согласований движений различными звеньями тела.

Занятие 62. Группировка.

Техника выполнения. Группировка-это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Последовательность обучения.

1. Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.
2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

Занятие 63. Кувырок вперед.

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных И.П.
2. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекаатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Кувырок назад в группировке.

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.

1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Таблица 5

Занятие 64. Комплекс №1 упражнений на развитие координации

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	И.П. - О.С. 1 - руки на пояс; 2 - руки в стороны; 3 - руки вперед; 4 - руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Обратить внимание на точность выполнения упражнения. Выполняется под счет, в среднем темпе, с ускорением, например, 3-х последних повторений.
2.	И.П. - О.С. 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам; 3 - руки вверх; 4-5 - два хлопка вверх; 6 - руки к плечам; 7 - руки в стороны; 8 - И.П. (на координацию движений)	6-8 раз	Выполняется под счет в среднем темпе, обратить внимание на правильность выполнения всех положений рук.
3.	И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот головы на право; 2 - поворот головы на лево. (на вестибулярную устойчивость)	5-6 раз с открытыми глазами, 5-6 раз с закрытыми глазами.	Выполнять в быстром темпе, плечи не поднимать, не наклоняться.
4.	Ходьба по прямой линии с закрытыми глазами до ориентира (на вестибулярную устойчивость и точность выполнения упражнения)	6-8 мин	Ориентир, тренер-преподаватель стоит в стойке руки в стороны.
5.	Челночный бег (на координацию движений и ловкость)	3x10м	Использовать теннисные шарики или разноцветные кубики.
6.	а) Стоя, у опоры - лицом к станку (хват сверху двумя руками). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую в сторону. То же, с другой ноги. б) Стоя у опоры - правым боком к станку (хват сверху правой рукой, левую руку в сторону). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую назад. То же, с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 8 сек 3 раза по 8 сек	Свободную ногу высоко не поднимать, туловище не наклонять.
7.	И.П. - О.С., скакалка сзади. Темповые	25-30 раз	Обратить внимание на

	прыжки через скакалку с вращением вперед (на координацию движений и ловкость)		вращение скакалки в лучезапястном суставе.
8.	Удержание равновесия. И.П. - стойка на правой (левой) левая (правая) в сторону, руки за голову (на чувство равновесия)	25 сек	Тренер-преподаватель громко считает (вслух).

Таблица 6

Занятие 65. Комплекс №2 упражнений на развитие координации

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	И.П. - О.С. 1-ый шаг левой, руки в стороны; 2-ой шаг правой, руки вверх; 3-ий шаг левой, руки к плечам; 4-ый шаг правой, руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе. Обратить внимание на правильное выполнение упражнения, т.е. точность положения рук.
2.	И.П. - О.С. 1 - прыжок вверх, руки на пояс; 2 - прыжок вверх, руки к плечам; 3 - прыжок вверх, руки вверх; 4 - прыжок вверх, хлопокверху; 5 - то же, что и 4; 6 - прыжок вверх, руки к плечам; 7 - прыжок вверх, руки на пояс; 8 - прыжок вверх в И.П. (на координацию движений)	4-6 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе, обратить внимание на точность и правильность выполнения, всех положений рук и движений.
3.	Стоя без опоры, держать равновесие на носке правой, левую назад, руки в стороны. То же с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 5 сек 3 раза по 5 сек	Свободную ногу поднимать на 45°, туловище не наклонять вперед.
4.	Прыжок в длину с места, стоя спиной к линии отталкивания. (на координацию движений)	5-7 раз	Поворот выполняется после отталкивания
5.	И.П. - упор стоя на коленях, правая рука вперед, левая назад. 1 - 2 - толчком смена положения рук; 3 - 4 - толчком, и. п. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Для места расположения нарисовать мелом окружности или квадратики согласно размеру ладони.
6.	а) И.П. - первая (не выворотная) позиция, руки на пояс. 1 - прыжок вверх во вторую (не выворотную) позицию; 2 - прыжок вверх по второй позиции; 3 - прыжок вверх в первую (не выворотную) позицию; 4 - прыжок вверх по первой позиции. б) И.П. - третья позиция, правая впереди, руки на пояс. 1-2 - прыжки вверх в третьей позиции, правая впереди; 3-4 - прыжки вверх, в третьей позиции, левая впереди. г) И.П. - стойка, руки на пояс.	25 сек	Выполняется под счет тренера-преподавателя, в среднем темпе. Следить за правильным выполнением упражнения.

	1 - прыжок с поворотом вправо на 90°; 2 - то же, что и 1; 3 - то же, что и 2; 4 - прыжок с поворотом вправо на 90° в и. п.; 5-8 - то же в другую сторону. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)		
7.	Удержание равновесия. И.П. - стойка ноги врозь: правая (левая) впереди на носок, левая (правая) сзади на пятке, руки вниз, глаза закрыты. (на чувство равновесия)	15-20 м 2-3 повторения	Тренер-преподаватель считает вслух.
8.	И.П. - О.С., скакалка сзади. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. (на координацию движений и ловкость)		Обратить внимание на вращение скакалки в лучезапястном суставе.

Физические упражнения на развитие прыгучести.

Основными методами воспитания прыгучести являются:

- метод повторного выполнения упражнения, характеризующегося выполнением упражнения через определённые интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточное восстановление работоспособности.

- интервальный метод. Внешне сходен с повторным методом. Но, если при повторном методе характер воздействия нагрузки определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим учебно-тренировочным воздействием обладают и интервалы отдыха.

- игровой метод воспитания прыгучести. Однако этот метод обладает существенным недостатком - ограничена дозировка нагрузки.

В последнее время нашёл применение метод воспитания прыгучести, получивший название - метод круговой тренировки, который можно проводить по методу повторения упражнений.

Все методы воспитания прыгучести следует применять не в стандартных ситуациях, а в вариативных, изменяющихся ситуациях (метод сопряжённых воздействий) приближённых к игровым. Как показывает практика, воспитание прыгучести можно осуществлять в принципе двумя путями:

- за счёт увеличения максимальной скорости;
- за счёт увеличения максимальной силы.

Занятие 66. Упражнения для тренировки общей прыгучести.

- подскоки вверх толчком с двух ног;
- то же с отягощением;
- многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
- то же со сменой ног;
- прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;
- то же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
- быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);
- прыжки со скакалкой.

Занятие 67. Упражнения для развития специальной прыгучести.

На помосте для вольных упражнений, акробатической дорожке.

- подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста для вольных упражнений, Ж);

- то же с продвижением назад;

- прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом.

- то же с разбега.

- с разбега прыжок на возвышение (25-30 см) приход с прямыми ногами и прямым телом, со спрыгиванием с него.

Занятие 68. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания
- упражнения с небольшим отягощением
- челночный бег с ускорением
- прыжки со скакалкой;
- прыжки с места на гору матов;
- прыжки через веревку ($h = 20$ см) с двух ног, веред, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки в глубину ($h = 40$ см) на площадку 50 см x 50 см
- прыжки в глубину ($h = 40$ см) с отскоком.

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе, на гимнастическом мосте); наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

Шпагаты, мосты, упоры.

Шпагат прямой. *Прямой шпагат* – это сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны. Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в теме 2.4. поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения. Кроме указанных упражнений рекомендуются следующие:

а) из упора лёжа ноги врозь пошире, носки повёрнуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром;

б) стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь пошире. Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже;

в) тоже, но встать на 2 - 3 рейку;

г) стоя ноги врозь пошире, набивной мяч между ногами. Разводя ноги стремиться сесть на мяч;

д) из седа ноги врозь пошире, опираясь на руки вперёд, встать на ноги и вернуться в И. П.

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.

Мосты. *Мост* – дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.

Мост из положения лёжа. Умения выполнять мост имеет существенное значение не только для развития гибкости тела, но и для успешного вольными и акробатическими упражнениями.

Упражнения для овладения мостом:

- а) наклоны назад, касаясь стенки руками;

- б) стоя на коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться коснуться руками пола;
- в) сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, согнуть ноги и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать;
- г) стоя спиной к стенке, наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост;
- д) лёжа на спине, согнуть ноги и опереться руками за головой;
- е) стоя, наклоном назад мост с помощью тренера-преподавателя.

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 обучающегося 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 обучающимся 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; удержание положений на полу: упор присев, упор стоя согнувшись, упор лежа, упор лежа сзади; переход из одного упора в другой различными способами (прыжком, шагом, переступанием); толчком двумя ногами прыжок в упор присев на возвышение (h=40 см); - прыжком упор на перекладине, на параллельных брусьях.

Стойки, перекаты.

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.

Перекаты (вращательные упражнения).

Перекат - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Многократное выполнение разнообразных перекатов является действенным средством тренировки вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Перекат из стойки на лопатках выполняется вращением вперед в группировке в положение упора присев.

Разновидности перекатов:

В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь;

На одну — на одну ногу с последующим шагом вперед другой;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - с опорой на руки;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - то же, но ноги вместе;

С поворотом в шпагат - то же, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди.

Перекат прогнувшись с коленей — то же, но из стойки на коленях.

Перекат назад прогнувшись - из стойки на груди последовательный перекал назад в упор лежа.

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).

IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС) - 1, 2, 3 – 266 часов

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС) – 4, 5 – 401 час

Опорный прыжок

Гимнастические прыжки оказывают всестороннее воздействие на организм человека. Они доступны обучающимся различного возраста, пола и физической подготовленности. С их помощью развивают силу мышц, быстроту, ловкость и точность движений.

Прыжки имеют прикладное значение. Умение легко и быстро преодолевать различные препятствия — один из показателей хорошей прикладной подготовки обучающихся. Прыжки также применяются в гимнастических выступлениях различных масштабов. Умелое их использование повышает зрелищность и эмоциональность выступлений

Место прыжков в занятии гимнастикой определяется его задачами. Обучают прыжкам в основной части занятий. Хорошо изученные несложные прыжки наряду с другими упражнениями часто включаются в подготовительную часть занятий. Применение прыжков поточным способом в значительной степени повышает плотность занятий.

Опорные прыжки — исторически сформировавшийся вид физических упражнений, который заключается в преодолении с разбега специализированного препятствия (гимнастического снаряда) заранее заданным способом с использованием промежуточной опоры руками. Выполняются они через снаряд (козел, конь, плинт), поставленный в ширину или длину.

При анализе техники опорных прыжков выделяют следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление. Ошибочное выполнение хотя бы одной из перечисленных фаз отрицательно сказывается на исполнении прыжка в целом. Завершающие действия гимнаста в одной фазе прыжка всегда являются подготовительными для выполнения последующей фазы.

Разбег. Разбег должен быть равномерно ускоренным. Значительные колебания скорости разбега отрицательно влияют на качество выполнения толчка ногами, так как изменяют условия отталкивания. Чтобы избежать этого, гимнастам необходимо: а) начинать разбег из одного и того же исходного положения; б) не изменять (на данный период подготовки) длину разбега; в) скорость разбега увеличивать постепенно, так как резкий старт вызывает скованность движений.

Наскок на мостик выполняется в момент приобретения наибольшей горизонтальной скорости. Снижение скорости перед напрыгиванием на мостик отрицательно сказывается на результате прыжка и свидетельствует о неправильном выполнении разбега.

Толчок ногами. Прыжок на мостик производится на носки напряженных, почти прямых ног без перехода на всю ступню. Ноги на мостике располагаются параллельно, на расстоянии ширины стопы. Лучшие гимнасты-прыгуны ставят ноги на место толчка акцентированно. С этой целью они в конце прыжка на мостик активно разгибают ноги в коленных и тазобедренных суставах и производят подошвенное сгибание стоп.

Полет до толчка руками. В полете уже нельзя изменить траекторию о.ц.т. тела. Движениями в полете спортсмен может изменить только позу тела и положение его отдельных частей относительно о.ц.т. В этой фазе спортсмен выполняет предварительный мах ногами назад, разгибаясь в тазобедренных суставах до слегка прогнутого положения. Замах выполняется до опоры руками и способствует созданию условий для резкого сгибания тела в тазобедренных суставах в момент толчка руками.

Толчок руками. Отталкивание руками в опорных прыжках представляет собой сложный комплекс взаимосвязанных между собой двигательных действий гимнаста.

Полет после толчка руками. Положение тела гимнаста в полете после толчка руками определяет вид прыжка. От качества выполнения этой фазы в значительной степени зависит оценка за прыжок в целом.

Приземление. Приземлившись на носки напряженных и выпрямленных ног, надо немедленно опуститься на всю стопу и усилить давление на ту «часть стопы», в сторону которой теряется равновесие. Для сохранения равновесия спортсмену необходимо выполнить волнообразное движение.

Занятие 69. Прямые прыжки.

- козел в длину: прыжок ноги врозь;
- конь в длину: прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня;
- конь в длину: прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня согнувшись;
- конь в длину: прыжок ноги врозь толчком о ближнюю часть коня;
- конь в длину: прыжок лётом толчком о дальнюю часть коня;
- конь в длину: прыжок лётом толчком о ближнюю часть коня;
- прыжки лётом с поворотом на 360° толчком о дальнюю и ближнюю части коня.

Занятие 70. Прыжки переворотом вперед.

- стол: отталкиванием с трамплина, мини- трампа переворот вперед прогнувшись;
- стол: отталкиванием с мостика, переворот вперед прогнувшись через коня в ширину;
- стол: отталкиванием с мостика, переворот вперед прогнувшись через коня в длину, «профилирующий» прыжок;

- переворот вперед сгибаясь-разгибаясь;
- отталкиванием о ближнюю часть коня переворот вперед «ямасита»;
- переворот вперед выпрямившись с поворотом на 360°;
- переворот вперед выпрямившись с поворотом на 360° с техникой «ямасита».

Занятие 71. Прыжки переворотом вперед - сальто (конь в длину).

- профилирующий переворот - сальто вперед;
- переворот- отталкивание с поворотом кругом – сальто назад («куэрво»).

Занятие 72. Прыжки «цукахара» и «касамацу» (конь в длину).

- цукахара» в полугруппировке (профилирующий прыжок);
- «Цукахара» с поворотом на 360°;
- наскок с поворотом на 90° в стойку боком и сальто с поворотом на 270° в стойку лицом к снаряду («касамацу»);
- наскок с поворотом на 540° во второй полетной фазе в стойку боком и сальто с поворотом на 270° в стойку лицом к снаряду («касамацу»).

Занятие 73. Рондатовые прыжки (конь в длину).

- рондат на мостик - полупереворот назад на руки - 1,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись;
- рондат на мостик - полупереворот назад на руки - 1,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись, с поворотом на 360°, 720°;
- рондат на мостик - полупереворот назад на руки - 2,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись.

Занятие 74. Прыжки переворотом и сальто боком (конь в длину).

- наскок с поворотом на 90° и соскок в стойку боком к снаряду;
- наскок с одноименным и разноименным поворотом на 90° и соскок в стойку лицом и спиной к снаряду;
- наскок с одноименным (разноименным) поворотом на 270° и соскок в стойку спиной (лицом) к снаряду.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
- Название выполняемых гимнастических упражнений.

Уметь:

- Прямые прыжки (упражнения для соответствующего этапа подготовки).
- Прыжки переворотом вперед (упражнения для соответствующего этапа подготовки).

- Прыжки и перевороты вперед – сальто (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).
- Прыжки «цукахара» и «касамацу» (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).
- Рондатовые прыжки (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).
- Рондат, фляк, сальто (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).
- Прыжки переворотом и сальто боком (упражнения для групп соответствующего этапа подготовки).

Кольца

Широкий диапазон упражнений на кольцах дает возможность использовать их для развития силы, гибкости, ловкости, координации, подвижности в суставах с самыми различными контингентами обучающихся. Так, для развития силы сгибателей рук могут с успехом использоваться размахивания в висе на согнутых руках, сгибания рук на махе вперед и назад; для повышения гибкости позвоночника — круговые движения ногами в висе («воронка»); для развития силы брюшного пресса — размахивания в висе, вис согнув ноги с выпрямлением их в угол.

Упражнения на кольцах имеют специфику, обусловленную конструкцией снаряда. В отличие от других гимнастических снарядов кольца подвижны, и это вносит определенные особенности в технику упражнений, даже одинаковых по названию (например, подъем махом назад, оборот назад в упоре и другие выполняются как на перекладине, так и на кольцах).

Упражнения на кольцах подразделяются на силовые и маховые.

Силовые упражнения требуют большой физической силы, но в связи с незначительными отклонениями ц.т.т. от вертикали они допускают некоторые неточности в действиях гимнаста. Это объясняется тем, что в процессе выполнения силового упражнения гимнаст всегда находится в уравновешенном положении. Иными словами, при наличии достаточной физической силы гимнаст мог бы остановиться в любом промежуточном положении.

Маховые упражнения требуют меньших физических усилий, но значительно более точно скоординированных действий, так как ц.т.т. в этих упражнениях заметно отклоняется от вертикали (особенно в крайних точках маха). Гимнаст в процессе выполнения упражнения никогда, за исключением конечных положений, не находится в уравновешенном положении. Поэтому малейшая неточность в его действиях приводит к невыполнению упражнения в целом. Уравновешенным может быть только такое конечное положение, при котором ц.т.т. и точки опоры (кольца) находятся на вертикали, опущенной из точек подвеса колец.

Занятие 75. Вис и размахивания в висе.

- вис;
- размахивания в висе.

Занятие 76. Упор и махи в упоре.

- рабочий упор;
- упор углом;
- упор ноги врозь вне;
- размахивания в упоре;
- мах назад стойка на руках и спад из стойки в упор;
- мах вперед вис и мах назад в висе («отодвиг вперед»);
- мах назад вис и мах вперед в висе («отодвиг назад»).

Занятие 77. Силовые и темповые подъемы в стойку.

- стойка силой, сгибая руки, согнувшись;
- стойка силой с прямыми руками («спичаг»);
- стойка силой, сгибая руки, прогнувшись;

- фиксированная стойка в темповых соединениях.

Занятие 78 Выкруты, перевороты, большие обороты махом вперед.

- из виса согнувшись выкрут в вис;
- высокий выкрут;
- из виса согнувшись выкрут назад и серия высоких выкрутов;
- с размахиваний переворот назад в стойку на руках;
- из стойки на руках спад назад в вис;
- большой оборот;
- высокие выкруты и серия больших оборотов.

Занятие 79. Выкруты, подъемы, большие обороты махом назад.

- мах назад из виса выкрут вперед в вис прогнувшись;
- высокий выкрут вперед;
- серия высоких выкрутов;
- подъем махом назад в упор и стойка на руках;
- из стойки на руках переворот вперед в вис и мах назад;
- большой оборот;
- высокий выкрут вперед и серия больших оборотов;
- переворот вперед в упор («хонма»).

Занятие 80. Сальто назад.

- сальто «прогнувшись»;
- профилирующее сальто выпрямившись;
- сальто с поворотом на 360°;
- двойное сальто.

Занятие 81. Сальто вперед.

- сальто «согнувшись»;
- сальто «согнувшись» с поворотом кругом.

Занятие 82. Обороты в упоре.

- оборот назад из упора силой- темпом;
- оборот вперед из упора силой- темпом;
- оборот назад быстрым махом;
- двойной оборот назад через упор в вис согнувшись («вертушка»).

Занятие 83. Вспомогательные маховые элементы.

- мах дугой в вис;
- подъем разгибом в упор, упор углом;
- подъем назад в упор в стойку;
- подъем махом вперед с маха разной силы.

Занятие 84. Силовые упражнения.

- из виса - вис прогнувшись;
- горизонтальный вис спереди;
- вкручивание вперед и силой вис прогнувшись;
- горизонтальный вис сзади и силой вис прогнувшись;
- горизонтальный упор на прямых руках, упор руки в стороны («самолет»);
- из упора углом прогнувшись с руками стойка на руках;
- из стойки на руках опускание через горизонтальный упор в горизонтальный вис сзади или вис прогнувшись;
- из стойки на руках опускание через стойку руки в стороны в горизонтальный вис сзади или вис прогнувшись;
- упор руки в стороны, «крест»;
- стойка на руках руки в стороны («обратный крест»).

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастических кольцах.
- Название выполняемых гимнастических упражнений на кольцах.

Уметь:

Для УТ(СС)-1, 2, 3

- Выполнять вис на гимнастических кольцах.
- Размахивание в висе.
- Размахивание в упоре.
- Рабочий упор.
- Из вися согнувшись выкрут в вис.
- Мах дугой в вис.
- Подъем махом вперед с маха разной силы.
- Выкручивание вперед и силой вис прогнувшись.
- Горизонтальный вис сзади и силой вис прогнувшись.
- Силовые и темповые подъемы в стойку.
- Выкруты, перевороты, большие обороты махом вперед.
- Выкруты, подъемы, большие обороты махом назад.
- Сальто назад.
- Сальто вперед.
- Обороты в упоре.
- Вспомогательные маховые элементы.
- Силовые упражнения.

Для УТ(СС)-4, 5

- Вис хватом сверху и снизу, в покое.
- Упор и упор сзади, хватом сверху и снизу.
- Повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменной хватом.
- Размахивание изгибами хватом сверху.
- Мах дугой из вися с размахиваний изгибами и силой.
- Бросковые размахивания в висе хватом сверху.
- Из упора хват сверху с темпа отмах в высокий упор и стойку со спадом назад в вис.
- Из упора хват сверху с темпа отмах в стойку и поворот вперед вниз.
- Простые соскоки дугой из упора.
- «Рабочий» упор.
- Отмахи из упоров.
- Висы согнувшись сзади в статике и на махах.
- Висы сзади, выкруты и полувкручивания.
- Хваты и перехваты.
- Повороты в висах.
- Движения дугой.
- Большие обороты.
- Сальто назад.
- Сальто вперед.
- Соскоки и перелеты с контрвращением.
- Малые обороты.
- Подводящие упражнения.

Конь-махи

По своему назначению упражнения на коне, как и другие гимнастические средства физического воспитания, делятся на группы: общеразвивающие, специальные, прикладные и спортивные.

Упражнения общеразвивающего характера.

Поскольку упоры на прямых руках на коне требуют довольно высокого уровня развития силы мышц, поднимающих туловище, упражнениям на коне должна предшествовать подготовка с помощью аналогичных по воздействию движений, но

вызывающих меньшее напряжение мышц. Это движения в смешанных упорах и седах на полу, скамейке, низком бревне на месте и с перемещениями. Одновременно с укреплением мышц, опускающих плечевой пояс, применяют ОРУ для укрепления боковых и косых мышц туловища и отводящих мышц ног: махи ногой в сторону и удержание поднятой ноги, упоры лежа боком и махи ногами в этом положении, повороты в упорах лежа и сочетания этих и других движений. Их можно делать на полу, скамейке, гимнастической стенке, с амортизаторами, с отягощениями, вдвоем.

Прикладные упражнения

Прикладные упражнения на коне дополняют такие распространенные средства прикладной подготовки, как разновидности бега, прыжков, метаний, лазаний; преодоление препятствий; переноска груза. Безприкладные упражнения на коне можно разделить по направленности на общеприкладные (трудовая боевая и бытовая деятельность) и спортивно-прикладные (вольтижировка, подводящие упражнения к технически сложным упражнениям на других снарядах).

Общеприкладные упражнения применяются в занятиях основной гимнастикой, профессионально-прикладной, военно-прикладной; проводятся, как правило, игровым и соревновательным методами. Игры, эстафеты включают перелезания через снаряд, подлезания, поднимание, перестановку, переноску, установку коня, козла и дополнительных приспособлений к ним. Участие в эстафетах и играх кроме совершенствования прикладных навыков способствует согласованности коллективных действий, развитию самостоятельности, активности и других социальнозначимых качеств личности обучающихся.

Пример эстафеты: команды стоят в колоннах на линии одной из сторон зала; посередине зала на пути движения поперек к нему конь с ручками (или без ручек). По сигналу тренера-преподавателя направляющий бежит, вращая скакалку; передвигается в упоре (упоре лежа сзади согнув ноги и т. п.); подлезает под конем (прямо, петлей, восьмеркой и т. п.); передвигается на четвереньках (по-пластунски, прыжками на двух и т. п.) до стены, касается ее рукой (ногой); поворачивается кругом и бежит в обратном направлении; снова преодолевает снаряд, но уже сверху (наступая, прыжком боком или углом, боком согнув ноги и т. п.); обегает коня, возвращается на место справа от команды и, передав эстафету, встает в затылок колонне.

Если эстафета проводится в заключительной части занятия, то все действия упрощаются, нагрузка снижается, в нее включается и уборка снарядов. Кроме перечисленных вариантов можно "в условие эстафеты-игры включить вынос и установку снарядов; предусмотреть другие коллективные действия; разнообразить способы передвижений (вдвоем, с предметами, с метанием и ловлей мячей и пр.) и преодоления препятствия.

Спортивные упражнения

Спортивная подготовка на коне заключается в изучении размахивания, одноименных перемахов и их соединений, разноименных перемахов и их соединений с одноименными, скрещений и соскоков перемахами двумя ногами боком и углом. Собственно перемещения ног над снарядом — перемахи — это не самостоятельные действия только ногами, а следствие колебательного движения всего тела с добавлением к нему небольших поворотов тазового пояса вокруг продольной оси. Движения гимнаста на коне подчиняются общим законам механики, в частности законам колебания физического маятника.

Обучение основным движениям. Прежде чем осваивать основные элементы спортивной подготовки, необходимо сформировать у обучающихся базовые навыки рациональной осанки и «маятника» во фронтальной плоскости в простейших условиях опоры.

Размахивания на коне начинают изучать в упоре верхом. Для маха вправо из упора верхом левой все звенья нижней части тела нужно отвести влево до отказа. После свободного спада в вертикальный упор с небольшим провисанием правую ногу резким брос-

ком поднять вправо-кверху. Левая нога остается внизу и лишь при торможении правой реактивно достигает крайнего правого положения. Мах влево начинается с опускания правой ноги; гимнаст удерживает нижнюю часть туловища у правой руки, пока тело не выпрямится вследствие опускания ног. После этого ускорение маха влево продолжается активным приведением правой и последующим отведением левой ноги. В каждом подходе размахивание выполнять как в упоре левой, так и правой. Акцент в броске ведущей («задней») ноги необходим на обеих крайних точках маха как влево, так и вправо; как левой, так и правой ногой.

Занятие 85. Упоры и плоские махи.

- статические упор, упор сзади, упор ноги врозь на каждую ногу и их перемены прямыми перемахами;

- упоры в ручках, тело и ручка, теле, круглом «грибке» с переменами позиции (движением влево-вправо) «рукохождением»;

- размахивание в упорах продольно (спереди, сзади, ноги врозь на каждую ногу) без перемахов;

- 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.);

- круги одной одноименные из упора (правой вправо, левой влево);

- круги одной одноименные из упора сзади;

- круги одной разноименные из упора (правой влево, левой вправо);

- круги одной разноименные из упора сзади (правой влево, левой вправо);

- 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.);

- прямые скрещения в обе стороны;

- обратные скрещения в обе стороны;

- прямое скрещение с перескоком из ручек на теле и ручке;

- прямое скрещение с поворотом.

Занятие 86. Круги продольно и универсальный круг.

- круги на круглом «грибке»;

- круги продольно в ручках ординарные;

- круги продольно на теле и ручке (правой и левой рукой);

- круги на ручке (левой, правой);

- круги на теле (ручка справа, слева) и седле;

- круги «деласал-томас» на разных частях коня;

Занятие 87. Круги поперек.

- круги на теле лицом внутрь и на ближней ручке;

- круги на теле лицом наружу и на дальней ручке;

- круги поперек «деласал-томас» на разных опорах.

Занятие 88. Круги продольно с переходами и противоходами.

- круги на коне без ручек со смещением влево-вправо;

- прямой переход по всем зонам коня;

- прямой переход «мимо ручек»

Занятие 89. Круги поперек с проходами вперед и назад.

- проход вперед по всем зонам коня;

- проход назад по всем зонам коня;

- проходы вперед и назад кругами «деласал-томас».

Занятие 90. Круги с одноименными поворотами («стойкли»).

- из упора на теле и ручке «вход» с поворотом кругом «плечом вперед» в упор сзади на ручках и круги («вход прямым стойкли»);

- с кругов в ручках «выход» с поворотом кругом «плечом вперед» в упор сзади и круги на теле и ручке («выход прямым стойкли»);

- «Вход-выход» и «выход-вход» в форме соединений «стойкли»;
- с кругов в ручках «выход» с поворотом кругом «плечом назад» в упор и круги на теле и ручке («выход обратным стойкли»);
- с кругов на теле и ручке «вход» с поворотом кругом «плечом назад» в упор и круги на ручках («вход обратным стойкли»);
- «Выход-вход» и «вход- выход» в форме соединений «обратных стойкли»;
- с кругов в ручках из упора сзади «выход плечом назад» в упор на ручку поперек и «вход плечом вперед» в ручки («чешский»);
- с кругов на козле, «грибке» из упора сзади последовательные многократные повороты «плечом назад» в упор и «плечом вперед» в упор сзади (типа «шагинян»);
- 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»);
- «Чешский» на ручке;
- прямые и обратные «стойкли» в форме «деласал-томас».

Занятие 91. Круги прогнувшись.

- с кругов в ручках круг прогнувшись с поворотом на 360°.

Занятие 92. Круги с разноименными поворотами («винты»).

- на козле, «грибке» круги двумя с элементами поворота винтом на 90° и промежуточными кругами из упора и упора сзади;
- на теле круги с промежуточными кругами двумя с элементами поворота винтом на 90° и промежуточными кругами из упора и упора сзади;
- на теле круги без промежуточных кругов двумя с элементами поворота винтом на 90°.

Занятие 93. Движения в стойку на руках.

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

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастическом коне.
- Название выполняемых гимнастических упражнений на гимнастическом коне.

Уметь:

- Выполнять основные технические упражнения на гимнастическом коне.
- Статистический упор, упор сзади, упор ноги врозь, упор ноги врозь на каждую ногу и их перемены прямыми перемахами.
- Упоры в «ручках», «теле», на «грибке» с переменными позициями.
- Размахивание с одноименными перемахами одинарные.
- Размахивание в упорах продольно.
- Круги на круглом «грибке».
- Круги одной ногой одноименные из упора.
- Размахивание с разноименными перемахами.
- Прямые скрещивания в обе стороны.
- Обратные скрещивания в обе стороны.
- Круги продольно в ручках ординарные.
- Круги на теле лицом внутрь и на ближней ручке.
- Круги с одноименными поворотами (стойки).
- Круги продольно и универсальный круг.
- Круги поперек.
- Круги продольно с переходами и противоходами.

- Круги с одноименными поворотами.
- Круги с разноименными поворотами.

Перекладина

На перекладине выполняются только маховые упражнения. Поэтому основные умения гимнаста заключаются в правильном использовании сил инерции при минимальной затрате мускульной энергии. Сила сгибателей пальцев тем не менее должна быть значительной, поскольку выполнение махов большой амплитуды связано с преодолением значительных центробежных сил, стремящихся оторвать гимнаста от перекладины. Гриф перекладины — действительная (реально существующая) ось, вокруг которой вращается гимнаст. Современное упражнение на перекладине выполняется без остановок.

Вис. На высокой перекладине это положение является исходным для всех без исключения упражнений. Особенно важно правильное выполнение виса для набора маха достаточной амплитуды и последующих размахиваний.

В положении виса тело должно быть максимально выпрямлено. Это достигается провисанием в грудино-ключичных и плечевых суставах, а также расслаблением мышц в области поясницы. Руки также выпрямлены, но не напряжены. Ноги должны быть выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах, носки оттянуты. Обучение вису целесообразно проводить целостным методом.

Правильное положение нижних конечностей обеспечивается напряжением соответствующих мышц, которое должно сохраняться при выполнении последующих размахиваний. Сгибание в тазобедренных суставах или прогибание в поясничном отделе позвоночника при выполнении виса недопустимы. Наличие таких ошибок очень часто является следствием неправильного положения головы: отведения ее назад или, наоборот, опускания на грудь. В правильном положении голова удерживается прямо и находится между руками.

Занятие 94. Вис, набор маха и размахивания в виси.

- размахивания изгибами хватом сверху;
- мах дугой из виса с размахиваний изгибами и силой; сгибая руки;
- бросковые (на махе вперед) размахивания в виси хватом сверху, в лямках;
- бросковые (на махе назад) размахивания в виси хватом снизу, в лямках;
- размахивания с бросковыми действиями на махах вперед и назад хватом сверху, в лямках;
- размахивания с бросковыми действиями на махах вперед и назад хватом сверху, без лямки.

Занятие 95. Упоры, отмахи из упоров, стойка (низкая, средняя, высокая перекладина).

- 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;
- «Рабочий» упор хват сверху и серия малых отмахов назад с возвращением в упор;
- из упора хват сверху с темпа отмах в высокий упор и стойку со спадом назад в вис;
- из упора хват снизу с темпа отмах в стойку и переворот вперед в вис;
- из упора хват снизу с темпа отмах с поворотом кругом в стойку хват снизу и спад назад в вис;
- из упора хват сверху с темпа отмах с поворотом кругом «под руку» в вис разным хватом;
- из упора хват сверху с темпа отмах с оберучным перехватом в хват снизу или отмах с оберучным поворотом кругом через стойку.

Занятие 96. Висы согнувшись сзади в статике и на махах (низкая, средняя, высокая перекладина).

- из виса хват сверху перемах согнувшись в вис согнувшись сзади и активные размахивания в нем;
- из виса хват сверху перемах согнувшись в вис согнувшись сзади и подъем назад в упор сзади;
- из виса хват сверху перемах согнувшись в вис согнувшись сзади и подъем вперед в соскок;
- махом вперед из виса полумах дугой назад и подъем назад в упор сзади;
- из виса хват сверху перемах согнувшись в вис согнувшись сзади и активные размахивания в нем, в висе ноги врозь вне;
- махом вперед из виса перемах ноги врозь вне и подъем вперед в упор ноги врозь вне.

Занятие 97. Висы сзади, выкруты и полувкручивания.

- вис сзади хват сверху в статике и с размахиваниями изгибами;
- вис сзади хват сверху в статике и бросковые размахивания;
- вис сзади хват сверху в статике и с размахиваниями изгибами в висе сзади хват снизу без вкручивания;
- из виса сзади хват снизу полувкручивание в плечах и размахивания;
- из виса сзади хват сверху мах дугой назад в вис сзади и подъем махом вперед через упор сзади в вис сзади согнувшись;
- из упора сзади хват сверху «отмах через голову» в вис сзади и подъем махом вперед через упор сзади в вис сзади согнувшись;
- из виса хват снизу «полумах», перемах согнувшись, подъем вперед в вис сзади и мах назад подъем разгибом назад в упор сзади;
- 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;
- большим махом из виса хват снизу подъем махом назад с перемахом согнувшись в упор сзади и оборот вперед в вис сзади или с полувкручиванием;
- большим махом из виса хват снизу подъем махом назад с перемахом ноги врозь вне и «эндо» в стойку.

Занятие 98. Хваты и перехваты.

- размахивания в висе хват сверху (с установкой на совершенствование хвата);
- размахивания в висе хват снизу (с установкой на совершенствование хвата);
- размахивания в висе в разном хвате (с установкой на совершенствование хвата);
- размахивания в висе одна обратным хватом (левая, правая);
- размахивания и перехваты в хват снизу (на мах вперед), сверху (на мах назад), той и другой поочередно;
- размахивания и оберучные перехваты на махе вперед (в хват снизу) и назад (в хват сверху);
- размахивания и оберучные перехваты в обратный хват (на махе вперед) и в хват снизу (на махе назад);
- большим махом вперед из виса хват сверху перехват в хват снизу и обратный;
- мах назад из упора хват сверху перехват одной в хват снизу и переворот вперед в вис (или большой оборот вперед);
- большой оборот вперед хват сверху.
- большой оборот назад в разном хвате.

Занятие 99. Повороты в висах.

- из виса хват сверху махом вперед поворот плечами вперед в вис разным хватом и перехват одной в хват сверху;
- из виса разным хватом (сверху/снизу) махом вперед поворот плечом назад в вис хват сверху;

- из виса хват сверху оберучные повороты мах вперед («санжировки»);
- из виса хват снизу оберучные повороты мах назад («обратные санжировки»);
- из виса хват снизу мах назад поворот кругом с попеременным перехватом рук в вис разным хватом (снизу/сверху);
- мах назад из виса произвольным хватом поворот на 360° в вис («вертушка»).

Занятие 100. Простые подъемы.

- из виса хват сверху мах дугой и подъем махом назад;
- из виса хват снизу или с большого оборота вперед с перехватом в хват сверху мах дугой и подъем махом назад;
- из виса хват снизу или с большого оборота вперед с перехватом в хват сверху перемах согнувшись в упор сзади или упор ноги врозь вне;
- из виса хват сверху подъем разгибом и отмах назад в упоре;
- из виса хват снизу подъем разгибом и отмах в стойку на руках;
- 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;
- из виса хват сверху подъем разгибом с перехватом в хват снизу и отмах в стойку на руках;
- с сильного маха (большой оборот назад) мах вперед и подъем «разгибом» прямым телом;
- подъем переворотом назад в упор, упор стойка согнувшись, упор назад врозь вне.

Занятие 101. Простые («малые») обороты.

- оборот назад «не касаясь» в упоре;
- из упора оборот назад в стойку на руках;
- из упора оборот назад в стойку на руках с перехватом в хват снизу или обратный;
- из упора оборот вперед с отмахом назад в высокий упор или стойку на руках;
- из упора оборот вперед с перехватом в хват снизу;
- из упора сзади (упора ноги врозь вне) оборот назад;
- из упора сзади (упора ноги врозь вне) оборот вперед;
- из стойки хват сверху перемах ноги врозь вне (или перемах согнувшись) и оборот назад в стойку («штальдер» или его аналог);
- из стойки хват сверху перемах ноги врозь вне (или перемах согнувшись) и оборот вперед в стойку («эндо» и аналог ноги вместе);
- обороты вперед и назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках.

Занятие 102. Движения дугой.

- махи дугой из виса простые;
- из виса хват снизу мах дугой к стойке на руках и переворот вперед в вис;
- из виса хват снизу «полумах» дугой и перемах согнувшись в вис согнувшись сзади или вис ноги врозь вне;
- из виса хват снизу «полумах» дугой и перемах согнувшись в вис согнувшись сзади или вис ноги врозь вне, с перехватами;
- из виса, силой мах дугой с поворотом кругом;
- простые соскоки дугой из упора, из упора стоя согнувшись;
- соскок дугой сгибаясь-разгибаясь;
- мах дугой назад в вис сзади хват сверху;
- «полумах» дугой назад с возвращением в вис согнувшись сзади;
- из виса разным хватом мах дугой назад с поворотом кругом в вис хват сверху.

Занятие 103. Большие обороты.

- из виса хват сверху, в лямках: набор маха, размахивания нарастающей амплитуды и большие обороты назад броском;
- большие обороты назад броском нормальные;
- большие обороты назад броском ускоренные и быстрые;
- большие обороты назад броском с переменной скоростью;

- большой оборот назад с поворотом кругом («келлеровский»);
- большой оборот назад с поворотом на 360° («вертушка»);
- большой оборот назад на одной;
- большой оборот назад на одной, с поворотом кругом по типу «келлеровского»;
- большой оборот вперед «накатом»;
- большой оборот вперед «броском»;
- разгонный большой оборот вперед «накатом» и переход на бросковое движение мах назад;
- разгонный большой оборот вперед «накатом» и переход на бросковое движение мах назад с переменной темпоритма, времени и высоты броска;
- большой оборот вперед с поворотом кругом «плеч, вперед»;
- большой оборот вперед с оберучным поворотом кругом;
- из упора сзади оборот вперед с выкрутом в вис обратный хват и большие обороты вперед, большие обороты с перехватом в хват сверху;
- большой оборот вперед накатом с перехватом одной, двумя в обратный хват и обратно;
- большой оборот вперед одна или обе обратным хватом и оборот с поворотом кругом «плечом назад» в хват сверху;
- большой оборот вперед на одной.

Занятие 104. Сальто назад.

- размахивания или «санжировки» и сальто;
- большие обороты назад и сальто выпрямившись;
- профилирующее сальто;
- сальто сгибаясь- разгибаясь;
- профилирующее сальто с поворотом на 360°;
- профилирующее двойное сальто;
- двойное сальто с поворотом на 360°;
- двойное сальто выпрямившись;
- сальто «гингер», «делчев»;
- сальто «ковач».

Занятие 105. Сальто вперед.

- бросковое сальто в яму с поролоном и на маты;
- бросковое сальто с поворотом кругом в яму с поролоном и на маты;
- сальто ноги врозь в вис;
- сальто с перелетом через опору.

Занятие 106. Соскоки и перелеты с контрвращением.

- соскоки махом вперед с размахиваний разной амплитуды;
- большие обороты назад и соскок мах вперед «углом»;
- перелет Ткачева ноги врозь;
- соскок дугой сальто вперед согнувшись;
- соскок махом назад на махе нарастающей амплитуды;
- соскок лётом;
- соскок лётом с поворотом на 360°.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений на перекладине.
- Название выполняемых гимнастических упражнений на перекладине.

Уметь:

- Висы, упоры.
- Хваты, повороты.
- Движения дугой, большие обороты.
- Сальто назад/вперед.

- Соскоки.

Параллельные брусья

Упражнения на брусьях состоят из маховых, силовых и статических элементов и их соединений, выполняемых в упорах и висах.

Упражнения на брусьях являются эффективным средством развития силы мышц рук и туловища, ловкости, формирования прикладных и спортивных навыков. Параллельные брусья — снаряд мужского многоборья. Устройство брусьев позволяет выполнять упражнения в положениях поперек и продольно, на одной или двух жердях, в середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь.

Для успешного овладения упражнениями на брусьях гимнаст должен вначале освоить ряд специальных двигательных навыков, таких, как: правильная техническая осанка в упорах, висах, стойках; рациональная техника размахиваний в упорах и висах, вспомогательные движения в плечевых суставах при ускорении маховых движений и отталкивании от жердей в подъемах.

Смешанные упоры. Разучивать смешанные упоры следует вначале на матах или стоянках, где легче оказывать помощь. Для укрепления мышечно-связочного аппарата плечевых суставов, туловища и рук следует многократно выполнять в различных упорах сгибания и разгибания рук.

Размахивания. Начинать изучать размахивания следует в упоре на предплечьях, а затем в упоре на низких брусьях. Слегка сгибаясь, а затем выпрямляясь, подать ноги и таз вперед, выполнить мах назад. Стараться выполнять мах всем телом, поднимая таз на один уровень с ногами. Постепенно увеличивать амплитуду размахиваний. По мере овладения размахиванием в упоре на предплечьях следует перейти к размахиваниям в упоре и упоре на руках.

Занятие 107. Упор и размахивания в упоре.

- упор;
- упор углом;
- упор высоким углом;
- упор ноги врозь вне;
- размахивания в упоре с прогрессирующей амплитудой;
- размахивания и махом назад стойка на руках (без фиксации стойки);
- размахивания и махом назад стойка на руках (без фиксации стойки) с подскоком

на руках.

Занятие 108. Стойки на кистях силой и повороты в стойках.

- стойка поперек;
- стойка продольно;
- силой, согнувшись, сгибая руки стойка поперек;
- силой, согнувшись стойка поперек с прямыми руками («спичаг»);
- силой, прогнувшись, сгибая руки стойка поперек;
- повороты плечом вперед (в хват сверху) и назад (в хват снизу) в стойку продольно, стоять;
- поворот кругом плечом вперед медленный;
- поворот кругом плечом вперед темповой, («вальс»);
- поворот кругом плечом назад медленный, темповой, («вальс»).

Занятие 109. Движения махом вперед из упора.

- из стойки на руках «сход» в упор и мах вперед;
- поворот кругом в стойку на руках («оберучный»);
- поворот на 360° в стойку на руках («диомидовский»);
- сальто назад в стойку на руках;
- сальто назад в соскок, выпрямившись;
- двойное сальто назад в группировке.

Занятие 110. Движения махом назад из упора.

- поворот кругом через и в стойку (переходом);
- темповой поворот через и в стойку («заножка»);
- поворот в упоре;
- сальто вперед в соскок;
- сальто вперед в упор;
- перемах ноги врозь в упор углом.

Занятие 111. Движения из упора на руках.

- подъем разгибом в упор;
- подъем разгибом в упор углом и высоким углом;
- мах дугой;
- размахивания;
- отодвиг из высокого упора и стойки на руках;
- подъем махом вперед в упор;
- подъем махом вперед в упор с поворотом кругом;
- кувырок назад в стойку на руках;
- подъем махом назад в стойку на руках;
- подъем махом назад с поворотом кругом;
- подъем махом назад с перемахом назад врозь в упор на согнутых и прямых руках;
- подъем махом назад и сальто вперед в упор («хонма»).

Занятие 112. Движения из виса согнувшись.

- размахивания в висе согнувшись;
- подъем разгибом;
- мах дугой назад в упор на руках, стойку на плечах;
- одинарный спад из упора в вис согнувшись;
- «Ранний» спад из упора в вис согнувшись;
- «Поздний» спад из упора в вис согнувшись;
- оборот назад под жердями в упор со спада или наскока из виса стоя;
- подъем дугой в упор на руках;
- подъем дугой в упор.

Занятие 113. Движения большим махом.

- отмахом назад из упора спад в вис и мах вперед;
- большой оборот назад в стойку на руках;
- подъем махом вперед;
- двойное сальто назад в упор на руках.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастических брусках.
- Название выполняемых гимнастических упражнений на брусках.

Уметь:

- Выполнять смешанные упоры соответствующего этапа подготовки.
- Выполнять размахивания соответствующего этапа подготовки.
- Упор углом.
- Размахивание в упоре с прогрессирующей амплитудой.
- Упор и размахивание в упоре.
- Стойки на кистях силой и повороты в стойках.
- Движение махом вперед из упора.
- Перемахи движением назад из упора.
- Движения из упора на руках.
- Движения из виса согнувшись.
- Движения большим махом.
- Подводящие упражнения.

Акробатика.

Занятие 114. Упоры, равновесия, стойки.

- «Мост» из положения лежа на спине, наклоном назад;
- передне-задний «полушпагат» и «шпагат»;
- фронтальный («прямой») «шпагат»;
- стойка на одной другая вперед, в сторону;
- равновесие на одной ординарное («ласточка»);
- равновесие на одной боковое;
- равновесие на одной с наклоном назад;
- равновесие на одной другая вверх («вертикальный шпагат») с захватом и без захвата ноги;
- равновесие на одной с изменением позы;
- равновесия с темпового прихода на одну ногу после прыжковых элементов;
- из упора присев стойка на голове и руках;
- стойка с опорой головой о ладони и предплечья;
- стойка на руках махом одной толчком другой у опоры или с партнером;
- стойка на руках махом одной толчком другой без опоры;
- стойка на руках силой, сгибая руки и прямыми руками с согнутыми ногами;
- из упора стоя согнувшись стойка на руках прямыми руками ноги вместе или врозь («спичаг»);
- из упора углом, упора высоким углом, упора ноги врозь вне стойки на руках прямыми руками ноги вместе или врозь («спичаг»);
- горизонтальный упор на локте с опорой и без опоры другой рукой;
- горизонтальный упор на согнутых и прямых руках;
- упор углом, упор ноги врозь вне, высоким углом;
- стойка на одной руке.

Занятие 115. Простые прыжки и приземления.

- простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу);
- прыжок (соскок) «в глубину» с подвешенного мостика на мат;
- простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу), с разбега;
- простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу), с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат;
- 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;
- 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;
- темповой подскок («вальсет»).

Занятие 116. Перекаты, кувырки, кульбиты.

- в положении группировки лежа на спине, активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад;
- 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;
- из основной стойки, сгибаясь, сед с прямыми ногами и перекат назад до высокого упора (стойки) на лопатках;
- из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись и перекат назад в упор лежа, в стойку на коленях;
- из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед;
- из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед с серией темповых кувырков;
- с прыжка или полупереворотом из стойки на руках кувырок вперед с прямыми ногами в основную стойку;
- из седа с прямыми ногами кувырок назад в упор присев;

- из седа с прямыми ногами серия быстрых кувырков назад в упор присев;
- из седа с прямыми ногами серия быстрых кувырков назад в упор присев;
- из стойки «старт пловца» прыжком кувырок вперед в упор присев ноги скрестно, поворот кругом и серия кувырков назад;
- кувырок назад через плечо и перекат в упор на бедрах или упор лежа;
- кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись;
- кувырок назад в стойку на руках с согнутыми и прямыми руками;
- на акробатической дорожке с разбега полет-кувырок;
- на акробатической дорожке с разбега отталкиванием с мостика и мини-трампа полет-кувырок;
- на акробатической дорожке с разбега отталкиванием с мостика и мини-трампа полет-кувырок с поворотом на 360°;
- рондат (рондат-фляк) и прыжок назад с поворотом кругом в кувырок вперед («собака»).

Занятие 117. Перемахи и круги ногами.

- из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь в упор лежа сзади;
- прямой перемах согнувшись в упор лежа сзади;
- прямой перемах согнувшись в упор углом, упор высоким углом;
- из упора лежа 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;
- вращения на спине с поворотами на основе техники «брейк-данса».

Занятие 118. Непрыжковые перевороты.

- махом одной, толчком другой через стойку на руках полупереворот вперед в «мост»;
- из «моста» полупереворот назад через стойку на руках;
- переворот вперед с попеременной постановкой рук и ног («арабский»);
- переворот назад с попеременной постановкой рук и ног («арабский»);
- переворот назад с попеременной постановкой рук и ног («арабский») в стойку на руках, стоять;
- из седа в упоре сзади махом одной толчком другой полупереворот назад в или через стойку на руках.

Занятие 119. Перевороты вперед.

- с шага и вальсета переворот вперед на две в остановку и с темпом вперед;
- переворот вперед с поворотом кругом («фронтат») и отскок; отскок с поворотом кругом;
- с разбега и вальсета серия переворотов вперед на одну;
- переворот со сменой ног по отдельности и в сериях;
- с разбега переворот с двух на две и серия переворотов вперед;
- переворот вперед - полет-кувырок, то же с поворотом в кувырке на 360°;
- махом рук назад полупереворот вперед с ног на руки, в ст. на руках («козел»).

Занятие 120. Перевороты и темповые сальто назад.

- из стойки на руках активный полупереворот назад и отскок («курбет»);
- с места переворот назад («фляк») и темповой отскок;
- с места переворот назад («фляк») и темповой отскок и серия ускоренных переворотов (базовый навык);
- с шага и разбега вальсет - рондат - серия переворотов назад;
- темповое сальто назад с места с помощью и самостоятельно;
- рондат - фляк - темповое сальто, серия темповых сальто с отскоком.

Занятие 121. Сальто назад.

- сальто назад с места;
- темповое исполнение 2—3 сальто с места;
- рондат - сальто в группировке;

- рондат – фляк (фляки) – сальто выпрямившись («профилирующий» прыжок для сальто назад);
- сальто сгибаясь-разгибаясь или «затяжное» сальто;
- сальто выпрямившись с поворотом на 360° («профилирующий» прыжок для сальто назад с поворотами);
- сальто выпрямившись с поворотом на 720° («профилирующий» прыжок для сальто назад с поворотами);
- сальто с поворотом кругом и на 540° в переход на одну ногу;
- двойное сальто («профилирующее» для двойных сальто);
- двойное сальто («профилирующее» для двойных сальто) согнувшись;
- двойное сальто («профилирующее» для двойных сальто) с поворотом на 360°;
- двойное сальто выпрямившись;
- двойное сальто в группировке в переход;
- двойное сальто в группировке в переход прогнувшись.

Занятие 122. Сальто вперед.

- с разбега отталкиванием с мостика сальто в группировке вперед-вверх;
- с разбега отталкиванием на помосте, дорожке сальто в группировке вперед-вверх («профилирующий» прыжок для сальто вперед);
- с разбега отталкиванием на помосте, дорожке сальто в группировке вперед-вверх («профилирующий» прыжок для сальто вперед) с разными темпами;
- с разбега отталкиванием на помосте, дорожке сальто в группировке вперед-вверх («профилирующий» прыжок для сальто вперед) с разными темпами согнувшись;
- с разбега отталкиванием на помосте, дорожке сальто в группировке вперед-вверх («профилирующий» прыжок для сальто вперед) на одну с разными темпами согнувшись;
- с разбега переворот и сальто вперед в группировке, согнувшись;
- с разбега переворот и сальто вперед в группировке, прогнувшись;
- с разбега переворот и сальто вперед в группировке с поворотами на 180-540° в остановку и в переход;
- с разбега связка 2-3 последовательных сальто;
- с разбега, наскоком на трамплин, мостик двойное сальто вперед;
- переворот вперед - двойное сальто вперед;
- с шага маховое сальто;
- с шага маховое сальто с поворотом кругом.

Занятие 123. Сальто типа «твист» и «колпинское».

- рондат - фляк - твист согнувшись;
- рондат - фляк - твист согнувшись с поворотом кругом и на 540° в сальто вперед;
- рондат - фляк - твист согнувшись с двойным сальто вперед;
- рондат (фляк)- отскок назад с поворотом кругом и сальто вперед прогнувшись с разведением ног в передне-задней плоскости на одну («колпинское»).

Занятие 124. Перевороты и сальто боком.

- с шага переворот влево и вправо начальным движением вперед и в сторону;
- с шага, короткого разбега серия темповых переворотов боком;
- переворот боком замедленный;
- с шага переворот влево и вправо начальным движением вперед и в сторону с поворотом кругом в стойке на руках;
- с шага сальто боком;
- рондат - фляк - сальто боком согнувшись ноги врозь.

Занятие 125. Базовые комбинации прыжков.

- рондат - фляк - сальто назад выпрямившись;
- рондат - фляк - темповое сальто назад - фляк - сальто назад («окрошка»);
- рондат - фляк - сальто назад выпрямившись - фляк – сальто;
- рондат (фляк) - серия 2-3 сальто прогнувшись в темп;
- рондат - фляк - полпируэт (полтора пируэта) в переход - рондат - фляк – сальто;

- сальто вперед (твист) на одну в переход – рондат;
- переворот вперед - сальто вперед (полет-кувырок);
- переворот вперед - сальто вперед с поворотом кругом - фляк (темповое сальто);
- переворот вперед - сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360° - сальто вперед;
- с места и в темповых соединениях: сальто назад - сальто вперед.

Обучающие должны знать:

- технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- технику выполнения упражнений.

Уметь:

- Упоры, равновесия, стойки.
- Простые прыжки и приземления.
- Перекаты, кувырки, кульбиты.
- Упражнения в «мостах».
- Перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове.
- Стойка на руках.
- Перемахи и круги ногами.
- Непрыжковые перевороты.
- Переворот боком, назад, вперед.
- Перевороты и темповые сальто назад.
- Сальто назад.
- Сальто вперед.
- Сальто типа «твист» и «колпинское».
- Перевороты и сальто боком.
- Базовые комбинации прыжков.
- Рондатовые прыжки.
- Фляк назад.
- Акробатические упражнения.

Хореографическая подготовка.

Задачи хореографической подготовки в группах УТ(СС):

Совершенствование:

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

Методика обучения:

1. grand plie (гранд плие) – лицом к опоре по I, II, V позициям;
2. battement tendu (батман тандю) – крестом: вперед – спиной или лицом к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;
3. battement tendu gete (батман тандю жете) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;
4. rond de jumb par terre (ронд де жамб пар терр) – лицом к опоре с фиксацией положения ноги вперед на носок, в сторону на носок, назад на носок. Выполнять en dehors (наружу), en dedans (внутри);
5. relevelement (релевелянт) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;
6. grand battement (гранд батман) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре.

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

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

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

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

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

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

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

Основными средствами партерной хореографии являются:

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

хореография модерн и джазового танца;

некоторые движения гимнастики йоги, в особенности активной йоги (power yoga);

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

упражнения на растягивание (статического и динамического характера);

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

упражнений на силу, требующих соблюдения следующих правил и рекомендаций:

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

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

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

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

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

Занятие 126. Классический танец.

- выполнение пройденных элементов в соединениях;

- 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);

- батман тандю, пассэ, батман девлоппэ, гран батман жэтэ.

Занятие 127. Историко-бытовой, народно-сценический, современный танец.

- освоение приставных, переменных шагов, шагов польки, галопа, вальса;

- элементы русских танцев: основной ход, «веревочка», присядка, ползунок;

- элементы в стиле «диско».

Занятие 128. Партерная хореография.

- лежа на спине, ноги вверх деми плие, гран плие;

- лежа на спине рассэ выворотное-невыворотное;

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

- сед ноги врозь, руки в стороны. Наклоны вправо, влево: носки оттянуты, стопы на себя, с согнутыми ногами, руки вдоль ноги, одна нога впереди вдоль туловища, другая вверх, с захватом одной рукой стопы;

- сед с согнутыми на ширине плеч ногами с опорой руками сзади, положить правое колено на пол, касаясь пола внутренней стороной голени, вернуться в И.П. Положить голень на пол наружной частью голени (выворотно), то же левой;

- то же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая невыворотно;

- в положении лежа на боку рассэ, махи в сторону согнутой, прямой ногой;

- лежа на спине, одна нога согнута, бедро вдоль туловища, колено касается пола;

- таз приподнят над полом (туловище и бедро опорной ноги на одной линии);

- в седе ноги согнуты скрестно, бедра параллельно, голень одной лежит на бедре другой ноги. Наклоны вперед;

- сед одна нога вперед (выворотно), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотно). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотном положении;

- сед согнув одну с захватом руками, другая вперед. Махи прямой ногой вперед.

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

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

- в положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя (флекс), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая-разгибая ногу (через рассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в И.П.;

- то же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с упором на предплечье, в седе на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колене, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колено к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад;

- сед на одном бедре, другую согнутую ногу назад, с упором руками спереди. Поднять ногу назад, опустить в И.П. То же другой ногой;

- то же, но с наклоном вперед, с опорой на согнутые руки;

- в упоре присев одна согнута, другая прямая в сторону. Махи прямой ногой в сторону;

- лежа на боку, упор на предплечье, верхняя нога согнута, рукой захватить голень. Махи нижней ногой;

- то же, но с упором ладонью (рука прямая);

- в седе ноги врозь, поднять одну ногу вперед-в сторону, опустить в И.П. То же другой;

- сед ноги врозь, руки к плечам. Согнуть ногу вперед, достать локтем разноименной руки голень ноги, вернуться в И.П.;

- сед на бедре одной, другую в сторону невыворотнo. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотнo, вернуться в И.П.;

- сед на бедре, одноименная нога согнута в выворотном положении и лежит на полу, другая согнута невыворотнo. 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;

- сед согнув ноги с опорой руками сзади. Раскрыть ноги в стороны (невысоко над полом), вернуться в И.П.;

- то же, но без опоры руками о пол, руки вперед;

- лежа на спине ноги вверх. Движения ногами в стороны – вместе;

- то же, но в «два темпа» - раскрыть ноги чуть шире плеч, затем на максимальную амплитуду, вернуться аналогично в И.П.;

- лежа на спине ноги вместе, раскрыть ноги в поперечный шпагат до пола; одновременно поднять туловище в вертикальное положение, соединяя ноги вместе сзади перекатом через живот и грудь лечь на живот, руки вверх;

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

- стойка на коленях ноги врозь. Наклон назад, туловище прямое, руки вперед, встать в И.П.;

- лежа на животе поднять одну назад пяткой вверх, то же с другой;

- то же, но одновременно поднять вверх и отвести назад разноименную (противоположную) руку, прогнуться;

- лежа на животе поднять обе ноги вверх, туловище и руки лежат на полу, голова прямо;

- лежа на животе согнуть обе ноги, захватить руками и прогнуться, покачивание вперед-назад;

- лежа на животе согнуть выворотнo одну ногу (пассэ), то же с другой;

- то же, но сгибать в выворотное положение одновременно обе ноги;

- то же, но с прогибом, голова прямо, руки вверх или голову назад, руки назад (с сильным прогибом);

- лежа на животе, согнутые ноги лежат на полу (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);

- то же, но с опорой одной рукой о пол и махами другой назад;

- то же, но руки вверх (в случае затруднения - с помощью партнера), удерживать положение 4-8 счетов;

- лежа на животе с упором на предплечья: махи согнутой ногой назад (кольцом), махи прямой ногой назад, то же, что предыдущее упражнение, но с одновременным махом разноименной рукой;

- лежа на животе, махи ногами назад, руки вверх-назад (кольцо двумя);

- лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны): поднять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину, поднять, опустить в И.П. То же другой;

- лежа на животе с опорой на предплечья, ноги над полом;

- в упоре на коленях поочередные махи ногами назад.

Занятие 129. Равновесия, повороты, прыжки.

- переднее равновесие, боковое равновесие у опоры и на середине;

- повороты: соединения из пройденных элементов, разноименный, одноименный поворот на 360°;

- повороты махом ноги вперед, назад (у опоры и на середине);

- то же в выпад;

- поворот махом ноги вперед, назад в падение лежа;
- прыжки по основным позициям ног;
- вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360°;
- прыжки согнув ноги, согнувшись («щучкой»), прыжки ноги врозь толчком двух ног;
- скачки с одной ноги на другую, подскоки.

Обучающие должны знать:

- Профессиональную терминологию в хореографии;
- Основные позиции рук и ног в хореографии;
- Основные элементы классического танца

Уметь:

- Определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа;
- Владеть техникой выполнения упражнений для развития пластики;
- Выполнять основные позиции рук и ног во время занятий;
- Выполнять комплексы специальных хореографических упражнений
- Вольные упражнения согласно соответствующим программам.

Упражнения на батуте.

Методические рекомендации по использованию этого снаряда те же, что и при выполнении других упражнений. Для соблюдения техники безопасности тренеру-преподавателю необходимо следить за исправностью батутов: подкручивать ножки, проверять натяжение резинового шнура, а также четко знать технику движений и страховку. Он не должен оставлять детей без присмотра и страховки во время прыжков или выполнения различных упражнений. Важно следить, чтобы во время прыжков, особенно с одного батута на другой, дети обязательно взмахивали руками вперед – вверх или вверх - в стороны.

Страховка и помощь. Тренер-преподаватель поддерживает ребенка за обе руки при прыжках на одном батуте; за одну руку при перепрыгивании с батута на батут: за одну или обе руки при спрыгивании на пол. Стоя за спиной ребенка, подстраховывает его без поддержки (руки вытянуты к ребенку, чтобы в любой момент успеть поддержать его со спины). Тренер-преподаватель (сбоку) сопровождает прыжки ребенка с батута на батут.

При выполнении упражнений, на батуте тренер-преподаватель осуществляет страховку сбоку, а если в этом есть необходимость, поддерживает ребенка. При начальном обучении движения ребенка сопровождают поддержкой или страховкой от начала до конца.

Занятие 130. Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи».

- кач в центре сетки;
- кач в остановку.

Занятие 131. Прыжки с вращениями по четвертям.

- прыжки назад с ног на спину, на спину согнувшись, на живот;
- прыжок на спину согнувшись – отскок разгибом в стойку на ноги;
- прыжок на живот - отскок назад в стойку на ноги;
- прыжок на спину согнувшись с полупереворотом вперед на живот – отскок разгибом в стойку на ноги;
- прыжок на живот с полупереворотом назад на спину выпрямившись и согнувшись - отскок назад в стойку на ноги;
- из стойки на ногах $\frac{3}{4}$ сальто вперед на спину согнувшись и отскок в стойку на ногах, на живот;
- из стойки на ногах $\frac{3}{4}$ сальто со спины на спину согнувшись и отскок в стойку на ногах, на живот;

- 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.

- 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;

- 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.

Занятие 132. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями.

- качи с поворотами от опоры;

- качи с быстрыми поворотами от опоры;

- прыжки с безопорными поворотами кругом;

- прыжки в форме высокого кача с безопорными поворотами на 360° и более;

- простые отскоки с живота и спины с поворотами от опоры на 180° , 360° ;

- простые отскоки с живота и спины с безопорными поворотами на 180° , 360° и более;

- 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.;

- отскоком с живота «кружения» (вращения вокруг передне-задней вертикальной оси лицом к сетке);

- комбинации прыжков и отскоков простых, с поворотами, переворотами, кружениями.

Занятие 133. Сальто назад.

- сальто, при повторениях «разбавленное» качем;

- сальто, при повторениях «разбавленное» качем с варьированием вращения по четвертям и высоте вылета;

- кач, $\frac{1}{4}$ на спину и $\frac{3}{4}$ сальто назад на ноги; то же в форме сальто назад со спины на спину;

- сальто в сериях по 3-4 прыжка подряд;

- сальто в сериях по 3-4 прыжка подряд с продвижением назад и соскоком сальто в яму с поролоном;

- сальто в сериях по 3-4 прыжка подряд с управляемым попеременным смещением вперед-назад;

- сальто в сериях по 3-4 прыжка подряд с продвижением вперед и сальто «ауэрбах» в яму;

- сальто выпрямившись в поролоновую яму, то же на сетке;

- сальто выпрямившись в поролоновую яму, в сериях на сетке;

- сальто выпрямившись с поворотом на 360° ;

- сальто выпрямившись с поворотом на 360° , 720° и более в яму;

- сальто на сетке с поворотом на 720° и более;

- двойное сальто в яму;

- двойное сальто на сетке;

- двойное сальто с варьированием вращения по четвертям;

- двойное сальто выпрямившись в яму и на сетке;

- двойное сальто выпрямившись в яму и на сетке с поворотами на 360° и более;

- тройное сальто в яму и на сетке.

Занятие 134. Сальто вперед.

- кач и сальто в яму;

- сальто на сетке;

- сальто с изменением вращения по четвертям и высоте вылета;

- сальто (полупереворот) на спину согнувшись и отскок (полупереворот) вперед на ноги или $\frac{3}{4}$ на живот;

- сальто с поворотами кругом в отскоках со спины с приходами на спину согнувшись вперед на ноги или $\frac{3}{4}$ на живот;

- сальто в сериях с выходом вперед в яму;

- сальто со «стрикоссатом» и смещением назад по сетке;
- сальто выпрямившись;
- сальто с поворотами на 180°, 360°, 540° и более градусов в яму;
- двойное сальто в яму и на сетке;
- двойное сальто в яму и на сетке с поворотом кругом на втором;
- тройное сальто в яму.

Занятие 135. Типовые соединения и комбинированные прыжки.

- комбинации простых прыжков и кача на месте с перемещениями по сетке, приходом на ноги, в седы, упоры, с простыми поворотами;
- комбинации простых прыжков и кача на месте с перемещениями по сетке, приходом на ноги, в седы, упоры, с использованием подкруток по четвертям;
- соединения типа «сальто назад - сальто вперед»;
- соединения типа сальто назад с поворотом на 180°, 540° - сальто вперед на ноги, на спину с отскоком вперед;
- соединения типа сальто вперед с поворотом на 180°, 540° - сальто назад на ноги, на спину с отскоком назад;
- соединения прыжков на уровне двойных сальто.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности выполнения упражнений на батуте.
- Основы хореографической подготовки.
- Упражнения на равновесие.
- Акробатические упражнения.

Уметь:

- Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи».
- Типовые соединения и комбинированные прыжки.
- Сальто назад/вперед.
- Выполнять упражнения по специальной физической подготовки.

Таблица 7

Примерный вариант недельного учебно-тренировочного цикла в подготовительном периоде на этапе базовой подготовки для УТ(СС) до трех лет

Дни недели	Содержание занятий	Учебно-тренировочная нагрузка	
		элементы	комбинации
Понедельник	Общая разминка (комплекс ОРУ) Акробатика – элементы обязательной программы Бревно-элементы обязательной программы. Брусья – элементы обязательной программы СФП – упражнения на гибкость	250	-
Среда	Хореографическая разминка Батут – прыжки с поворотами на 180, 360, 720, сальто вперед и назад. Брусья – размахивания в висе, подъёмы разгибом, подъем двумя. СФП – упражнения на гибкость и силу. Бег 10-15 м. на скорость Акробатическая разминка Хореография - упражнения у опоры	200	-

Пятница	Бревно- перевороты вперед, назад, боком. Прыжок – отработка наскока на мостик; прыжок на горку матов – переворот на спину.	200	-

СФП – упражнения на гибкость Общая разминка.

Вольные упражнения – разучивание.

Суббота обязательных комбинаций. 150 - Брусья- подъем разгибом- отмах в стойку, оборот не касаясь- соскок.

Испытания по программе СФП.

Таблица 8

Примерный вариант недельного учебно-тренировочного цикла в подготовительном периоде на этапе специальной подготовки для УТ(СС) до трех лет

Дни недели	Содержание занятий	Учебно-тренировочная нагрузка	
		элементы	комбинации
Понедельник	Общая разминка Самостоятельная разминка (10 мин.) Прыжок: обязательный Брусья: элементы обязательной программы и материала учебной программы. Бревно: первая половина обязательной комбинации. В/упражнения: первые два соединения обязательных соединений.	200	-
Вторник	Хореографическая разминка Самостоятельная разминка (10 мин.) Прыжок – переворот вперед на горку матов. Брусья – вторая половина обязательной комбинации. Батут – сальто вперед и назад СФП – упражнения на гибкость и силу мышц плечевого пояса.	200	-
Среда	Коллективная разминка Самостоятельная разминка (10 мин.) Вольные упражнения полностью 2 раза Прыжок: обязательный (8-10 раз) Брусья: выполнение комбинаций. СФП – по индивидуальному заданию.	180	2 2
Четверг	Активный отдых		
Пятница	Самостоятельная разминка. Все многоборье -	140	-

	работа над «отстающими элементами и соединениями». СФП – упражнения на силу и гибкость Батут – сдача контрольных элементов: сальто вперед, сальто назад, прыжок с поворотом на 360.		
Суббота	Самостоятельная работа. Все многоборье: обязательные комбинации по 2 раза на каждом виде. Подведение итогов работы за неделю.	190	8

Примерный вариант недельного учебно-тренировочного цикла в переходном-подготовительном периоде на этапе специальной подготовки для УТ(СС) до трех лет

Дни недели	Содержание занятий	Учебно-тренировочная нагрузка	
		элементы	комбинации
Понедельник	Общая разминка Батут – прыжки, сальто прогнувшись. Брусья: базовая подготовка СФП: игровые упражнения.	180	-
Вторник	Активный отдых		
Среда	Общая разминка, подвижная игра Акробатика – с подкидного мостика сальто вперед с разбега. Брусья – размахивания в висе углом, подъём разгибом из виса углом. СФП – упражнения на силу мышц плечевого пояса.	110	-
Четверг	Активный отдых		
Пятница	Хореографическая разминка (35 мин) Жердь: большие обороты назад Бревно: перевороты боком, назад, вперед, фляк на низком бревне, соскоки. В/упр.: акробатические соединения, прыжки, повороты. Батут: прыжки на спину и со спины на ноги, то же с поворотом на 180 .	180	-
Суббота	Заключительная часть: ОФП. Акробатическая разминка (на дорожке) СФП – круговая тренировка с использованием гимнастических снарядов. (2 круга)	200	-

Подведение итогов работы за неделю.

V. ТЕМА – УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС) – 1, 2, 3 – 26 часов

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС) – 4, 5 – 73 часа

Подробнее смотреть раздел 2.2, 2.7 дополнительной образовательной программы.

IV. ТЕМА – ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС) – 1, 2, 3 – 10 часов

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС) – 4, 5 – 14 часов

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Подробнее смотреть раздел 8.1 дополнительной образовательной программы.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС)-1, 2, 3

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

Обучающиеся должны:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической и технической подготовленности;
- получить знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации) 4 и 5 года обучения.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильность состава обучающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровень освоения техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития, выполнение соответствующей технической программы обучающимися, выполнение разрядных норм у обучающихся группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 1, 2 и 3 года обучения.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности, а также уровень технического мастерства обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

Таблица 10

Показатели учебно-тренировочной нагрузки на этапе спортивной специализации

Период подготовки	Зона нагрузки	Учебно-тренировочные группы (спортивная специализация) до трех лет		
		9-12 лет		
		Кол-во элементов	Кол-во комбинаций	Кол-во опорных прыжков
Подготовительный	Малая	200	-	3-4
	Средняя	260	2-3	5-6
	Большая	290	4-6	7-8
Соревновательный	Малая	180	3-4	5-6
	Средняя	250	5-6	7-8
	Большая	280	7-8	9-10
Переходной	Малая	ОФП СФП	-	-

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП УТ(СС)-4, 5

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья.

Обучающиеся должны:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической и технической подготовленности;
- получить знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильность состава обучающихся.
2. Динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровень освоения техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития, выполнение соответствующей технической программы обучающимися, выполнение разрядных норм у обучающихся группы учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) 4 и 5 года обучения.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности, а также уровень технического мастерства обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

VI. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ. ТЕСТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

Таблица 11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на 20__ год на отделении спортивной гимнастики (мальчики) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от от 12.12.2025 № 1136

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки						2. Нормативы специальной физической подготовки							
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
	Челночный бег 3х10 м (с)	Бег 20 м с высокого старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Лазание по канату с помощью ног 4 м	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз)	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (с)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с)
5.0	9.2	3.60	14	+8	160	31	Выполнено-1 балл, Не выполнено-0 баллов	9	9	9	14.00	14.00	60.00	9.00
4.0	9.3	3.80	13	+7	155	30		8	8	8	13.00	13.00	55.00	8.00
3.0	9.4	4.00	12	+6	150	29		7	7	7	12.00	12.00	50.00	7.00
2.0	9.5	4.20	11	+5	145	28		6	6	6	11.00	11.00	45.00	6.00
1.0	9.6	4.50	10	+4	140	27		5	5	5	10.00	10.00	40.00	5.00
3.	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)							«Третий юношеский спортивный разряд», «Второй юношеский спортивный разряд», «Первый юношеский спортивный разряд»						
4 .Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 6)														
Переводной балл – 14 и не менее 40 баллов (в соответствии с приложением № 6). Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0)														

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 1 года на 20__ год по виду спорта «спортивная гимнастика» (мальчики)

Тест/баллы	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
Бег 20 м (с)	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4	5,5	5,6	5,7
Прыжок в длину с места (см)	160	155	150	145	140	135	130	125	120	115
Лазание по канату 5 м (с)	18	19	20	21	22	23	24	25	26-27	28-29
Угол в упоре на параллельных брусьях (с)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0
Переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Стойка на руках на стоялках (с)	20-18	17-15	14-12	11-9	8-6	5-3	2-1	0	0	0
Круги на «грибке» в упоре (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Шпагаты (два шпагата)	Полное касание пола			Неполное касание пола			До пола 8 см		10-15 см	
Мост	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены									
Переводной бал - от 40 и выше.										

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 2 года на 20__ год на отделении спортивной гимнастики (мальчики/юноши) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки						2. Нормативы специальной физической подготовки							
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
	Челночный бег 3х10 м (с)	Бег 20 м с высоко го старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Лазание по канату с помощью ног 4 м	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз)	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (с)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с)
5.0	9.2	3.60	14	+8	160	31	Выполнено-1 балл, Не выполнено-0 баллов	9	9	9	14.00	14.00	60.00	9.00
4.0	9.3	3.80	13	+7	155	30		8	8	8	13.00	13.00	55.00	8.00
3.0	9.4	4.00	12	+6	150	29		7	7	7	12.00	12.00	50.00	7.00
2.0	9.5	4.20	11	+5	145	28		6	6	6	11.00	11.00	45.00	6.00
1.0	9.6	4.50	10	+4	140	27		5	5	5	10.00	10.00	40.00	5.00
3.	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)							«Третий юношеский спортивный разряд», «Второй юношеский спортивный разряд», «Первый юношеский спортивный разряд»						
4 .Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 8)														
Переводной балл – 14 и не менее 40 баллов (в соответствии с приложением № 8). Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0)														

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (спортивной специализации) 2 года на 20__ год по виду спорта спортивная гимнастика (мальчики/юноши)

Тест/баллы	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
Бег 20 м (с)	4,5	4,6	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1	5,2	5,3	5,4
Прыжок в длину с места (см)	180	175	170	165	160	155	150	145-135	130-120	115
Лазание по канату 5 м (с)	17	18	19	20	21	22	23	24-25	26-27	28-29
Угол в упоре на параллельных брусьях (с)	13-12	11-10	9-8	7	6	5	4	3	2	1
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Переворот в упор на перекладине (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Стойка на руках на стойках (с)	22-20	19-17	16-14	13-11	10-8	7-5	4	3	2	1
Круги на «грибке» в упоре (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Шпагаты (два шпагата)	Полное касание пола			Неполное касание пола			До пола 8 см		10-15 см	
Мост	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены									
Переводной бал - от 40 и выше.										

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 3 года на 20__ год на отделении спортивной гимнастики (мальчики/юноши) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки						2. Нормативы специальной физической подготовки							
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
	Челночный бег 3х10 м (с)	Бег 20 м с высоко го старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Лазание по канату с помощью ног 4 м	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз)	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (с)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с)
5.0	9.2	3.60	14	+8	160	31	Выполнено-1 балл, Не выполнено-0 баллов	9	9	9	14.00	14.00	60.00	9.00
4.0	9.3	3.80	13	+7	155	30		8	8	8	13.00	13.00	55.00	8.00
3.0	9.4	4.00	12	+6	150	29		7	7	7	12.00	12.00	50.00	7.00
2.0	9.5	4.20	11	+5	145	28		6	6	6	11.00	11.00	45.00	6.00
1.0	9.6	4.50	10	+4	140	27		5	5	5	10.00	10.00	40.00	5.00
3.	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)							«Третий юношеский спортивный разряд», «Второй юношеский спортивный разряд», «Первый юношеский спортивный разряд»						
4 .Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 10)														
Переводной балл – 14 и не менее 45 баллов (в соответствии с приложением № 10). Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0)														

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (спортивной специализации) 3 года на 20__ год по виду спорта спортивная гимнастика (мальчики/юноши)

Тест/баллы	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
Стойка силой, сгибая руки на брусках (кол-во раз)	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0
«Спичаг» ноги врозь на брусках (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Подъем силой на кольцах (кол-во раз)	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0
Высокий угол на параллельных брусьях или помосте (с)	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0
Стойка на руках на полу (с)	15	14	13	12	11	10	9	8-7	6-5	4-1
Круги двумя ногами поперек на коне без ручек (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Удержание ноги вперед и в сторону 90 (с)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Горизонтальный вис сзади (с)	5	4	3	2	1	0	0	0	0	0
Шпагаты (два шпагата)	Полное касание пола			Неполное касание пола			До пола 8 см		10-15 см	
Мост	Качество исполнения: на перевороте руки и ноги выпрямлены									
Переводной бал - от 45 и выше.										

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 4 года на 20__ год на отделении спортивной гимнастики (юноши/юниоры) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки						2. Нормативы специальной физической подготовки							
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
	Челночный бег 3х10 м (с)	Бег 20 м с высокого старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Лазание по канату с помощью ног 4 м	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз)	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (с)	Стойка на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с)
5.0	9.2	3.60	14	+8	160	31	Выполнено-1 балл, Не выполнено-0 баллов	9	9	9	14.00	14.00	60.00	9.00
4.0	9.3	3.80	13	+7	155	30		8	8	8	13.00	13.00	55.00	8.00
3.0	9.4	4.00	12	+6	150	29		7	7	7	12.00	12.00	50.00	7.00
2.0	9.5	4.20	11	+5	145	28		6	6	6	11.00	11.00	45.00	6.00
1.0	9.6	4.50	10	+4	140	27		5	5	5	10.00	10.00	40.00	5.00
3.	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)							«Третий спортивный разряд», «Второй спортивный разряд», «Первый спортивный разряд»						
4 .Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 12)														
Переводной балл – 14 и не менее 50 баллов (в соответствии с приложением № 12). Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0)														

Сокращение, используемое в таблице: «И.П» - исходное положение

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (спортивной специализации) 4 года на 20__ год по виду спорта спортивная гимнастика (юноши/юниоры)

Тест/баллы	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
Стойка силой, сгибая руки на брусьях (кол-во раз)	6	5	4	3	2	1	0	0	0	0
«Спичаг» ноги врозь на брусьях (кол-во раз)	10		8	7	6	5	4	3	2	1
Подъем силой на кольцах (кол-во раз)	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0
Высокий угол на параллельных брусьях или помосте (с)	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0
Стойка на руках на полу (с)	15	14	13	12	11	10	9	8-7	6-5	4-1
Круги двумя ногами поперек на коне без ручек (кол-во раз)	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3
Удержание ноги вперед и в сторону 90 (с)	14	13	12	11-10	9-8	7-6	5-4	3	2	1
Горизонтальный вис сзади (с)	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0
Шпагаты (два шпагата)	Полное касание пола			Неполное касание пола			До пола 8 см		10-15 см	
Мост	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены									
Переводной бал - от 50 и выше.										

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (этапе спортивной специализации) 5 года на 20__ год на отделении спортивной гимнастики (юноши/юниоры) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки						2. Нормативы специальной физической подготовки							
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8
	Челночный бег 3х10 м (с)	Бег 20 м с высокого старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Лазание по канату с помощью ног 4 м	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках (кол-во раз)	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения (с)	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (с)	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (с)	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (с)
5.0	9.2	3.60	14	+8	160	31	Выполнено-1 балл, Не выполнено-0 баллов	9	9	9	14.00	14.00	60.00	9.00
4.0	9.3	3.80	13	+7	155	30		8	8	8	13.00	13.00	55.00	8.00
3.0	9.4	4.00	12	+6	150	29		7	7	7	12.00	12.00	50.00	7.00
2.0	9.5	4.20	11	+5	145	28		6	6	6	11.00	11.00	45.00	6.00
1.0	9.6	4.50	10	+4	140	27		5	5	5	10.00	10.00	40.00	5.00
3.	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)							«Третий спортивный разряд», «Второй спортивный разряд», «Первый спортивный разряд»						
4 .Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год (Приложение № 14)														
Переводной балл – 14 и не менее 50 баллов (в соответствии с приложением № 14).														
Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0)														

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

Тесты индивидуального отбора:

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку для зачисления в группу на УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ этапе (спортивной специализации) 5 года на 20__ год по виду спорта спортивная гимнастика (юноши/юниоры)

Тест/баллы	10,0	9,0	8,0	7,0	6,0	5,0	4,0	3,0	2,0	1,0
Стойка силой, сгибая руки на брусках (кол-во раз)	7	6	5	4	3	2	1	0	0	0
«Спичаг» ноги врозь на брусках (кол-во раз)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Подъем силой на кольцах (кол-во раз)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
Высокий угол на параллельных брусках или помосте (с)	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0
Стойка на руках на полу (с)	15	14	13	12	11	10	9	8-7	6-5	4-1
Круги двумя ногами поперек на коне без ручек (кол-во раз)	15	14	13	12	11	10	9-8	7-6	5-4	3-2
Удержание ноги вперед и в сторону 90 (с)	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	5-4	3-2	1	0
Горизонтальный вис сзади (с)	8	7	6	5	4	3	2	1	0	0
Шпагаты (два шпагата)	Полное касание пола			Неполное касание пола			До пола 8 см		10-15 см	
Мост	Качество исполнения: на перевороте руки и ноги выпрямлены									
Переводной бал - от 50 и выше.										

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 20__ год на отделении спортивной гимнастики (юниоры) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки						2. Нормативы специальной физической подготовки							
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	
	Челноч- ный бег 3x10 м (с)	Бег 20 м с высокого старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастич- еской скамье (от уровня скамьи). (см+)	Поднима- ние туловища из положения лежа на спине за 1 мин Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Лазание по канату с помощью ног 4 м (с)	И.П. – упор в положении угол, ноги вместе на параллель- ных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг») (кол-во раз)	Упор «углом» на гимнастич- еских стоялках. Фиксация положения (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллель- ных брусьях (кол-во раз)	И.П. вис прогнувш- ись на гимнастич- еских кольцах. Опуститьс- я в горизонта- льный вис сзади. Фиксация положения · (с)	Подъем силой в упор из виса на гимнастичес- ких кольцах (кол-во раз)	Стойка на руках на полу. Фиксация положения (с)	
5.0	7.40	3.40	28	+12	44	220	11.50	9	28	19	18.00	9	38.00	
4.0	7.50	3.50	27	+11	43	215	11.80	8	26	18	16.00	8	36.00	
3.0	7.60	3.60	26	+10	42	210	12.00	7	24	17	14.00	7	34.00	
2.0	7.70	3.70	25	+9	41	205	12.20	6	22	16	12.00	6	32.00	
1.0	7.80	3.80	24	+8	40	200	12.50	5	20	15	10.00	5	30.00	
3.	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)							«Кандидат в мастера спорта»						
Переводной балл – 13 и выше. Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0)														

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера-преподавателя. Текущий осмотр проходят 1 раз в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи. Обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

1. Гимнастика и методика преподавания: Учебник Г48 институтов физической культуры/Под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 2007. — 336 с, ил.

2. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений/- М.: Издательский центр «Академия», 2009. — 448 с.

3. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике.-М.:ФИС, 1970 г.

4. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.-М.:ФИС, 1989 г.

5. 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.

6. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005. - 420 с.

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136.

*Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»*

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от «02» февраля 2026 года
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от 02.02.2026 № 30-СО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по спортивной гимнастике

на 20__ - 20__ учебный год

для обучающихся группы на этапе совершенствования спортивного мастерства
(ССМ)

**Составитель: тренер-преподаватель
Румянцева Галина Валерьевна,
заведующий отделением
Гренко Ольга Андреевна,
инструктор-методист
Дорофеева Алина Юрьевна**

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	
2.	Годовой учебно-тренировочный план.....	
3.	Учебно-тематический план.....	
4.	Содержание тем программного материала.....	
4.1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка.....	
4.2.	Общая физическая подготовка (ОФП).....	
4.3.	Специальная физическая подготовка (СФП) и двигательная подготовка.....	
4.4.	Техническая подготовка.....	
4.5.	Участие в соревнованиях. Контрольные мероприятия. Инструкторская практика	
4.6.	Иные мероприятия.....	
5.	Требования к уровню подготовки.....	
6.	Контрольно-переводные испытания.....	
7.	Медицинский контроль.....	
8.	Литература.....	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки гимнастов группы на этапе совершенствования спортивного мастерства, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от 12.12.2025 № 1136.

Основопологающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Цель программы:

Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу высшего спортивного мастерства, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

Задачи программы:

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, скоростно – силовых качеств;
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих учебно-тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов;
4. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях;
5. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов;
6. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
7. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
8. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно - подготовительных соревнований.

По окончании годичного цикла тренировок спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Этап совершенствования спортивного мастерства является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по спортивной гимнастике.

Рабочая программа рассчитана на 936 часов подготовки (*табл.1*).

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста спортсменов и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

НА ЭТАП ССМ

№ п/п	содержание		процент	проверка часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь					
	№ недели		100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1.	Общая физическая подготовка		4	37,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	1	0,5	0,5	1	1	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	
2.	Специальная физическая подготовка		24	225,5	4,5	5	6	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
3.	Участие в спортивных соревнованиях		12	112,25						3	5			3	3	4			3	4	4	4	4	5	5	8		5,5	3	3	3
5	Техническая подготовка		52	486,75	12,5	11,75	10	11,5	12,5	9,25	7,75	11,5	12	9	9	7,75	11	12	9	7,25	7	7,75	6,75	7,25	3	12,75	6,5	8,5	9	8,5	
5.	Тактическая подготовка		1	9,25	0,25		0,25			0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25							
6.	Теоретическая подготовка		1	9,25	0,25		0,25	0,25	0,25		0,25		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25		0,25		0,25	0,25		0,25		0,25	0,25	0,25	0,25	
7.	Психологическая подготовка		1	9,25				0,25	0,25		0,25	0,25	0,25		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25			
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и		1	9,25												1					1				1					0,5	
9.	Инструкторская практика		1	9,25					0,25			0,25		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25		0,25	0,25	0,25	0,25	
10.	Судейская практика		1	9,25		0,25		0,25	0,25	0,25		0,25	0,25	0,25		0,25	0,25	0,25		0,25	0,25		0,25	0,25	0,25	0,25		0,25	0,25	0,25	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия		1	9,25			0,75			0,25		0,25	0,25		0,25			0,25	0,25	0,25		0,25		0,25		0,25	0,25		0,25	0,25	
12.	Восстановительные мероприятия		1	9,25			0,25	0,25				0,25	0,25		0,25		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25		0,25	0,25		
	проверка часов год/неделя		100	936	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	

№ п/п	содержание		процент	проверка часов	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели				27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка				1	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	1	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	1	1	0,5	0,5	0,5	0,5
2.	Специальная физическая подготовка				5	5	5	4	4	6	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях				2	1							2,25	1					6	6	3		5,5		3	3		6	4	4
5	Техническая подготовка				9,25	10,25	11,25	12,25	12,25	10,5	10,25	9,25	9	11,5	11	12,5	11,5	11,75	6	6,25	8,25	12	6,25	12	4,75	7,5	11,25	5	7,25	7
5.	Тактическая подготовка										0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
6.	Теоретическая подготовка					0,25		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25		0,25		0,25		0,25		0,25	0,25	0,25		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	
7.	Психологическая подготовка												0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и							0,25				0,25			0,25					0,5				3,5					1	
9.	Инструкторская практика						0,25		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25		0,25	0,25	0,25		0,25	0,25	
10.	Судейская практика				0,25		0,25	0,25	0,25	0,25		0,25	0,25		0,25		0,25	0,25	0,25		0,25	0,25		0,25	0,25	0,25		0,25		0,25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия				0,25	0,25		0,25	0,25		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25		0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25		0,25
12.	Восстановительные мероприятия				0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25	0,25		0,25				0,25	0,25	0,25		0,25	0,25	0,25		0,25	0,25	0,25	0,25
	проверка часов год/неделя				18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2

НА ЭТАП ССМ

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ССМ (в минутах)														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	85	5	5	10	5	5	10	5	10	5	5	10	10	Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.
Занятие 2. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.	85	5	5	10	5	5	10	5	10	5	5	10	10	Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом.
Занятие 3. Предупреждение спортивного травматизма.	100	10	5	15	5	10	10	5	10	10	5	5	10	Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям.

Занятие 4. Правила соревнований, их организация и проведение.	100	10	5	15	5	10	10	5	10	10	5	5	10	Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по спортивной гимнастике. Методика судейства.
Занятие 5. Олимпийские игры.	95	5	5	15	5	10	10	5	10	10	5	5	10	Олимпийское движение в России. Успехи отечественных гимнастов на Олимпийских играх современности.
Занятие 6. Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки.	90	10	5	10	5	5	10	5	10	5	5	10	10	Управление подготовкой гимнастов. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса.
Занятие 7. Психологическая подготовка.	555	15	45	60	60	60	45			75	60	60	75	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.
Занятие 8. Тактическая подготовка.	555	25	45	80	60	45			30	75	60	60	75	Обучение тактическим правилам и приемам.
Занятие 9. Судейская практика.	555	30	45	60	45	45	60	45	45	45	45	45	45	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.

Итого минут:	2220	115	165	275	195	195	165	75	135	240	195	210	255	
ИТОГО ЧАСОВ:	37	1,9	2,8	4,6	3,25	3,25	2,75	1,25	2,25	4	3,25	3,5	4,25	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ССМ (в часах)														
Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса Занятие 10. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах. Занятие 12. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях. Занятие 13. Силовые упражнения для мышц сгибателей. Занятие 14. Силовые упражнения для мышц разгибателей. Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 16. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.	7,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	Большая часть повседневных нагрузок в спортивной гимнастике приходится на мышцы плечевого пояса. Поэтому нужно укреплять мышечную систему в области плеч, а также в шейном отделе. Перед выполнением упражнений надо обязательно сделать небольшую разминку, чтобы подготовить и разогреть мышцы. Иначе можно получить растяжение или повредить связки. Разминкой могут быть повороты корпуса в стороны, поднятие рук, плавные повороты головы влево-вправо. Выполнять упражнения лучше не по одному, а в комплексе.
Физические упражнения на развитие мышц туловища Занятие 17. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 19. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища. Занятие 20. Наклон в стороны. Занятие 21. Наклон вперед. Занятие 22. Повороты. Занятие 23. Упражнения для мышц спины.	7,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	Мышечный корсет - важная мышечная группа, которая удерживает позвоночник в правильном (вертикальном) положении, а также защищает внутренние органы. Мышцы туловища можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы.
Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса Занятие 24. Упражнения для стопы и голени.	7	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения

Занятие 25. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 26. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения. Занятие 27. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.														упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела Занятие 28. Упражнения с гимнастической палкой. Занятие 29. Упражнения со скакалкой. Занятие 30. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении. Занятие 31. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.	8,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	Регулярная нагрузка на все группы мышц позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма и согласованность движений рук
Физические упражнения на развитие общей координации Занятие 32. Ходьба. Занятие 33. Беговые перемещения. Занятие 34. Строевые упражнения.	7	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	Координация - это функция управления, которая, во-первых, обеспечивает целостность и устойчивость организации, во-вторых, сохраняет бесперебойность и непрерывность процесса управления, в-третьих, представляет собой, процесс распределения деятельности во времени, обеспечивая взаимодействие различных частей организации в интересах выполнения стоящих перед ней задач. Координация — это общий процесс достижения единства усилий всех подсистем (подразделений) организации для реализации ее задачи целей.
ИТОГО ЧАСОВ:	37,5	2,5	3	3,5	3	2,5	4,5	3,5	2,5	4	2,5	3	3	
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ССМ (в часах)														
Физические упражнения на развитие силы Занятие 35. Подтягивание. Занятие 36. Отжимание. Занятие 37. Удержание высокий угол. Занятие 38. Вис. Занятие 39. Приседание. Занятие 40. Прыжки. Занятие 41. Бег с утяжелителями.	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Сила - одно из наиболее важных двигательных качеств гимнаста. В связи с тем, что выполнение большинства гимнастических упражнений связано с необходимостью преодолевать вес собственного тела, силовые возможности гимнастов определяются не только абсолютными показателями мышечной силы, сколько относительными.

Физические упражнения на развитие быстроты Занятие 42. Бег. Занятие 43. Прыжки. Занятие 44. Подвижные и спортивные игры. Занятие 45. Эстафетный бег.	26	2	2,5	2,5	1,5	2	2	2	2	2,5	2	2	3	Быстрота в гимнастике понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения техникой гимнастической упражнений, необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени.
Физические упражнения на развитие выносливости Занятие 46. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног. Занятие 47. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота. Занятие 48. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины. Занятие 49. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди. Занятие 50. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.	26,5	3	2	2	2	1,5	3	2	3	3	1	2	2	Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряжённую работу в течение длительного периода времени. Выносливость. Каждый гимнаст должен быть выносливым. Ведь состязания по гимнастике продолжаются обычно 2 - 3 часа. За это время гимнаст не только выполняет зачётные упражнения на каждом снаряде, но и разминается. Выносливость при выполнении стандартных комбинаций (они характерны для спортивной гимнастики), определяется рядом факторов. Среди них основными являются: устойчивость нервных центров к утомлению, функциональные возможности нервно-мышечного аппарата, психологическая подготовленность и степень владения техникой движений.
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная) Занятие 51. Наклоны. Занятие 52. Выкруты. Занятие 53. Поднимание ног.	24,5	2,5	1	2,5	1,5	2,5	2	2	2	1,5	2	3	2	Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Таким образом, гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы.
Физические упражнения на равновесие Занятие 54. Подскоки. Занятие 55. Прыжки. Занятие 56. Повороты. Статические равновесия: Занятие 57. Переднее равновесие. Занятие 58. Боковое равновесие. Занятие 59. Заднее равновесие. Занятие 60. Высокое	25	2	2	2	2	2	1,5	2	3	1,5	2	2	3	Равновесие в гимнастике - различные статические положения обучающегося на полу или гимнастических снарядах, когда он опирается одной ногой или рукой (как правило, на уменьшенной площади опоры). Важнейшие требования к способности к равновесию предъявляются в спортивной гимнастике так, как целый ряд соревновательных упражнений выполняется в жестких условиях сохранения равновесия.

равновесие Занятие 61. Равновесие «Ласточка».														
Физические упражнения на развитие координации движений Занятие 62. Группировка. Занятие 63. Кувырок вперед. Занятие 64. Комплекс №1 упражнений на развитие координации. Занятие 65. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.	24,5	3	1	2	1	1	2,5	2	3	2,5	2	1,5	3	Одной из задач развития координационных способностей у гимнастов является - развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к точности, равновесию и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной деятельности.
Физические упражнения на развитие прыгучести Занятие 66. Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 67. Упражнения для развития специальной прыгучести. Занятие 68. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	25,5	2	2	2	2	1,5	2	3	2	3	1,5	1,5	3	Одно из важных для гимнаста качеств - прыгучесть. В основе прыгучести лежит, так называемая, взрывная сила. То есть способность мгновенным нервно-мышечным сокращениям. Определяющим фактором, от которого зависит дальность или высота прыжка, является быстрота отталкивания, которая, в свою очередь, обуславливается скоростью мышечного сокращения.
Шпагаты, мосты, упоры.	25	2	2	2,5	2	2	2,5	2	2,5	2	2	1	2,5	Шпагатом называют гимнастическое упражнение на растяжку мышц и связок ног. В результате этого упражнения вытянутые в разные стороны ноги образуют единую линию и составляют угол 180 градусов между внутренними частями бедер. Мост - вытянутое изогнутое положение тела, обращённого грудью вверх и опирающегося на поверхность ступнями и ладонями. Упоры — это положения с опорой на руки и какую-либо часть тела (ноги и др.), в которых плечи выше точек опоры.
Стойки, перекаты.	23,5	2	1,5	2,5	2	1,5	2,5	2	2,5	2	1,5	1	2,5	Стойки могут выполняться на лопатках, на голове и руках, на голове и предплечьях, на предплечьях, на руках, на плече, на одной руке. Перекаты – упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они используются как связующие элементы и приемы самостраховки при падениях, выполняются из различных исходных положений.
ИТОГО ЧАСОВ:	225,5	20,5	16	20	16	16	20	19	22	20	16	16	24	
IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ССМ (в часах)														
Опорный прыжок Занятие 69. Прямые прыжки. Занятие 70. Прыжки переворотом вперед.	72	7	6	7	5	4	7	6	7	8	5	5	5	Опорные прыжки входят в мужское и женское гимнастическое многоборье как один из самостоятельных видов. Это сложные по координации кратковременные движения, требующие большой концентрации мышечных

Занятие 71. Прыжки переворот вперед - сальто (конь в длину). Занятие 72. Прыжки «цукахара» и «касамацу» (конь в длину). Занятие 73. Рондатовые прыжки (конь в длину). Занятие 74. Прыжки переворотом и сальто боком (конь в длину).														усилий, ориентировки в пространстве, внимания, решительности и смелости. Выполняются с разбега, как правило, толчком обеих ног о гимнастический мостик, с обязательной промежуточной опорой руками о снаряд.
Кольца Занятие 75. Вис и размахивания в висе. Занятие 76. Упор и махи в упоре. Занятие 77. Силовые и темповые подъемы в стойку. Занятие 78. Выкруты, перевороты, большие обороты махом вперед. Занятие 79. Выкруты, подъемы, большие обороты махом назад. Занятие 80. Сальто назад. Занятие 81. Сальто вперед. Занятие 82. Обороты в упоре. Занятие 83. Вспомогательные маховые элементы. Занятие 84. Силовые упражнения.	73	8	7	8	5	3	8	7	5	8	4	5	5	Широкий диапазон упражнений на кольцах дает возможность использовать их для развития силы, гибкости, ловкости, координации, подвижности в суставах с самыми различными контингентами обучающихся. Упражнения на кольцах имеют специфику, обусловленную конструкцией снаряда. В отличие от других гимнастических снарядов кольца подвижны, и это вносит определенные особенности в технику упражнений.
Конь-махи Занятие 85. Упоры и плоские махи. Занятие 86. Круги продольно и универсальный круг. Занятие 87. Круги поперек. Занятие 88. Круги продольно с переходами и противоходами. Занятие 89. Круги поперек с проходами вперед и назад. Занятие 90. Круги с одноименными поворотами («стойкли») Занятие 91. Круги прогнувшись. Занятие 92. Круги с разноименными поворотами («винты») Занятие 93. Движения в стойку на руках.	74	7	7	6	5	5	7	7	7	8	5	5	5	Упражнения на коне - махи и перемахи одной и двумя ногами, скрещения прямые и обратные, круги одной и двумя ногами, соскоки - считаются наиболее трудными из всех видов гимнастического многоборья. Они усложняются введением поворотов, выходов и переходов, изменением условий опоры на две и одну ручку, внутри ручек, на ручку и тело коня, на тело, и могут выполняться продольно и поперек.
Перекладина Занятие 94. Вис, набор маха и размахивания в висе.	72,75	7	6	6	5	2,75	7	6	7	8	5	5	8	На перекладине выполняются только маховые упражнения. Поэтому основные умения гимнаста заключаются в правильном использовании сил инерции при минимальной затрате мускульной

Занятие 95. Упоры, отмахи из упоров, стойка (низкая, средняя, высокая перекладина). Занятие 96. Висы согнувшись сзади в статике и на махах (низкая, средняя, высокая перекладина). Занятие 97. Висы сзади, выкруты и полувкручивания. Занятие 98. Хваты и перехваты. Занятие 99. Повороты в висах. Занятие 100. Простые подъемы. Занятие 101. Простые («малые») обороты. Занятие 102. Движения дугой. Занятие 103. Большие обороты. Занятие 104. Сальто назад. Занятие 105. Сальто вперед. Занятие 106. Соскоки и перелеты с контрвращением.														энергии. Сила сгибателей пальцев тем не менее должна быть значительной, поскольку выполнение махов большой амплитуды связано с преодолением значительных центробежных сил, стремящихся оторвать гимнаста от перекладины.
Параллельные брусья Занятие 107. Упор и размахивания в упоре. Занятие 108. Стойки на кистях силой и повороты в стойках. Занятие 109. Движения махом вперед из упора. Занятие 110. Движения махом назад из упора. Занятие 111. Движения из упора на руках. Занятие 112. Движения из виса согнувшись. Занятие 113. Движения большим махом.	72	6	5	8	5	4	6	7	6	10	5	5	5	Параллельные брусья - снаряд мужского многоборья. Устройство брусьев позволяет выполнять упражнения в положениях поперек и продольно, на одной или двух жердях, в середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь. Упражнения выполняются махом вперед и назад, разгибом на махе вперед, махе назад и с места, над жердями и под ними, с поворотами и перемахами в форме подъемов и спадов, оборотов и переворотов, кувырксов и сальто и т. п.
Акробатика Занятие 114. Упоры, равновесия, стойки. Занятие 115. Простые прыжки и приземления. Занятие 116. Перекаты, кувырки, кульбиты. Занятие 117. Перемахи и круги ногами. Занятие 118. Непрыжковые перевороты. Занятие 119. Перевороты вперед. Занятие 120. Перевороты и темповые сальто назад. Занятие 121. Сальто назад. Занятие 122. Сальто вперед.	75	6	7	8	6	4	6	7	6	9	4	6	6	Акробатические упражнения представляют собой динамичные действия сложно-координационного характера, требующие соответствующей скоростно-силовой подготовленности и способностей к пространственно-временной ориентировке. В то же время сами акробатические упражнения обеспечивают хорошее общее физическое развитие, стимулируют совершенствование быстроты и точности действий, а также способностей сохранять различные виды равновесий.

Занятие 123. Сальто типа «твист» и «колпинское». Занятие 124. Перевороты и сальто боком. Занятие 125. Базовые комбинации прыжков.														
Хореографическая подготовка Занятие 126. Элементы классического танца (у опоры). Занятие 127. Равновесия, повороты, прыжки. Занятие 128. Повороты типа шэнэ, разноименные, одноименные повороты на 540°, 720°. Занятие 129. Партерная хореография.	20	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	Хореография – неотъемлемая часть подготовки спортсменов, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность обучающихся. Занятия хореографией способствует расширению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достижениям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.
Упражнения на батуте Занятие 130. Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи». Занятие 131. Прыжки с вращениями по четвертям. Занятие 132. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями. Занятие 133. Сальто назад. Занятие 134. Сальто вперед. Занятие 135. Типовые соединения и комбинированные прыжки.	28	2,75	2	3,75	2,25	1	2,25	2	2,25	3,5	2,25	2	2	Прыжки на стандартном батуте выполняются из разных исходных положений, что во многом определяет условия и способы отталкивания, а также высоту прыжка. Как правило, прыжки на батуте заканчиваются на сетке; для остановки необходима амортизация, учитывающая реакцию не только мышц на изменяющуюся нагрузку, но и системы «прыгун — батут», которая складывается из взаимодействия всех упруго-эластических сил. Другой вариант - совмещение прыжков на батуте с другими действиями, переходящими на вспомогательные, а также с преодолением препятствий.
ИТОГО ЧАСОВ:	486,75	45,75	41	48,75	35,25	24,75	45,25	43	42,25	55,5	32,25	35	38	
V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ССМ (в часах)														
Участие в спортивных соревнованиях.	112,25		8	10	11	22	14,5	3		3,25	15	8,5	17	Соревнования по спортивной гимнастике - органическая часть учебно-тренировочного процесса. Они помогают объективно подвести итоги этого процесса за определенный промежуток времени: четверть, учебный год. В соревнованиях по гимнастике должны участвовать только хорошо подготовленные гимнасты, и поэтому, соревнования являются эффективным методом проверки технической подготовленности обучающихся и стимулом к достижению высоких спортивных результатов.
Контрольные мероприятия	9,25			1	1	1	0,5	0,25	0,25	0,25	0,5	3,5	1	Контрольные мероприятия, состоящие из тестирования и контроля, включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и

(тестирование и контроль).														специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.
Инструкторская практика.	9,25		0,5	1	0,75	1	1	0,25	1	1,25	1	0,75	0,75	Инструкторская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий.
ИТОГО ЧАСОВ:	130,75	0	8,5	12	12,75	24	16	3,5	1,25	4,75	16,5	12,75	18,75	
VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ ССМ (в часах)														
Медицинские, медико-биологические мероприятия.	9,25	0,75	0,5	0,5	0,75	0,5	0,75	0,75	0,75	1,25	0,75	1	1	Комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины.
Восстановительные мероприятия.	9,25	0,5	0,25	0,75	1	1	0,75	1	1	0,5	0,75	0,75	1	Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.
ИТОГО ЧАСОВ:	18,5	1,25	0,75	1,25	1,75	1,5	1,5	1,75	1,75	1,75	1,5	1,75	2	
ВСЕГО ЧАСОВ:	936	72	72	90	72	72	90	72	72	90	72	72	90	

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

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ССМ –37 часов

Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.

Содержание: Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2022 года. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Обучающиеся должны знать:

- значение и важность занятий физической культурой;
- концепцию развития спорта в России.

Уметь:

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий спортивной гимнастикой.

Занятие 2. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.

Содержание: Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена обучающихся спортивной гимнастикой: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Обучающиеся должны знать:

- значение и важность личной гигиены;
- важность сбалансированного графика работы и отдыха.

Уметь:

- соблюдать личную гигиену;
- подготовить снаряжение перед выполнением упражнений;
- соблюдать режим труда и отдыха.

Занятие 3. Предупреждение спортивного травматизма.

Содержание: Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина обучающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении гимнастических упражнений.

Обучающиеся должны знать:

- причины травматизма;
- страховку и самостраховку при выполнении упражнений.

Уметь:

- предупреждать травматизм;
- применять страховку и самостраховку при выполнении упражнений.

Занятие 4. Правила соревнований, их организация и проведение.

Содержание: Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по спортивной гимнастике. Методика судейства. Организация и проведения соревнований. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Роль судейства. Методика оценки качества выполнения гимнастических упражнений. Разбор типичных ошибок. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры-преподаватели. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Обучающиеся должны знать:

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

Уметь:

- рассказать о видах и характеристиках соревнований;
- оценивать выполнение программы на гимнастических снарядах;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

Занятие 5. Олимпийские игры.

Содержание: Олимпийское движение в России. Успехи отечественных гимнастов на Олимпийских играх современности. Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по спортивной гимнастике. Международная федерация гимнастики (FIG). Успехи российских спортсменов на международной арене.

Обучающиеся должны знать:

- об истории олимпийского движения в России и мире;
- программу спортивной гимнастике на Олимпийских играх;
- ЕВСК и разрядные нормы;
- заслуги отечественных спортсменов на мировой арене.

Уметь:

- пользоваться ЕВСК.

Занятие 6. Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки.

Содержание: Управление подготовкой гимнастов. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта учебно-тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль учебно-тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок учащихся старших разрядов. Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели учебно-тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего учебно-тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по спортивной гимнастике.

Обучающиеся должны знать:

- цели и задачи на каждом этапе индивидуального планирования;
- основы периодизации спортивной тренировки.

Уметь:

- контролировать нагрузку, во избежание перетренированности;
- анализировать индивидуальные показатели на занятиях.

Занятие 7. Психологическая подготовка.

Содержание: 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. Воспитание у гимнастов таких моральных качеств, патриотизм, трудолюбие, коллективизм, дружба, товарищество, честность и правдивость. Формирование у гимнастов положительного отношения к гимнастике, устойчивых спортивных мотивов и интересов. Формирование у спортсменов отчетливых мышечно-двигательных представлений, которые в деятельности гимнастов выполняют регулирующую, стимулирующую и тренирующую роль.

Обучающиеся должны знать:

- Приемы восстановления внимания;
- Приемы восстановления концентрации.

Уметь:

- Оценивать свое состояние и пользоваться приемами для его уравнивания.

Занятие 8. Тактическая подготовка.

Содержание: произвольные комбинации и методика их составления. Порядок выступления на соревнованиях (личных и командных).

Обучающиеся должны знать:

- Порядок выступления на соревнованиях;
- Бальную систему выставления оценок.

Уметь:

- Оценивать свое выступление и выступление соперника;
- Составлять список очередности выхода членов команды.

Занятие 9. Судейская практика.

Содержание: порядок выступления в соревнованиях команд и участников, состав судейской коллегии, оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок, практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП.

Обучающиеся должны знать:

- Общие требования к соревнованиям;
- Положение о соревнованиях. Заявки;
- Права и обязанности участников соревнований.

Уметь:

- Принимать контрольные тесты по ОФП, СФП;
- Подсчитывать результаты контрольных тестов по ОФП, СФП.

II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП)

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ССМ – 37,5 часов

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся 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:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

Методика обучения тем или иным физическим упражнениям включает в себя:

- на первом этапе (ознакомление) - первоначального разучивания движения ставятся следующие задачи: познакомить обучающихся с новым физическим упражнением, создать представление о технике выполнения упражнения, научить выполнять его по частям, соблюдая правильную последовательность элементов.

- на втором этапе (разучивание) - углубленного разучивания движений - решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления ошибок и выполнение упражнения сначала по частям, а затем слитно.

- на третьем этапе (совершенствование) - совершенствования техники движения - решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка владения двигательным действием, создание условий для применения его в учебно-тренировочном процессе и повседневной деятельности, стимулирование самостоятельности и творчества детей. На данном этапе обучающийся сознательно воспринимает задание, внимание его сосредоточено на качестве движений, где целью является доведение упражнения до автоматизма.

Комплексы упражнений должны составляться с учетом тех задач, которые ставятся перед данными занятиями на ближайшее время и более длительные периоды.

Следует придерживаться соответствующей дозировки физической нагрузки в соответствии с задачами и особенностями развития обучающихся.

Упражнения на развитие силы должны предшествовать упражнениям на растягивание, такая последовательность обеспечивает разогревание организма и избавляет от возможных травм (растяжений).

Следует чередовать упражнения на силу, растягивание, расслабление; упражнения в быстром темпе и медленном.

Упражнения на развитие силы следует повторять до тех пор, пока не почувствуется усталость, а упражнения на растягивание до ощущения незначительной боли.

Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Занятие 10. 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;
- сгибание в запястьях;
- сгибание в запястьях в стороны;
- сгибание пальцев.

Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых 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;
- упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья;
- вращения согнутыми в локтях руками;
- движения в горизонтальной плоскости ладонями вниз, согнутыми в локтях руками.

Занятие 12. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях.

- махи руками назад;
- подъем рук в стороны;
- подъем по спине;
- поднятие плеч;
- вращение предплечьями;
- вращение плечами.

Занятие 13. Силовые упражнения для мышц сгибателей.

- набивной мяч (гантели) вниз, 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;
- отжимание в упоре лежа;
- лазанье по канату;
- упражнения с резиновым бинтом.

Занятие 14. Силовые упражнения для мышц разгибателей.

- разгибание рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.

- одна рука вверх, другая вниз, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками назад;
- поднимание и опускание плеч;
- круги руками в боковой плоскости;
- руки назад в замок, при наклоне туловища вперед, руками тянуться вперед к полу.

Упражнения для шеи

Занятие 16. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- наклоны головы вперед, назад;
- наклоны головы в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- [подъем головы лежа на спине](#);
- [подъем головы лежа на животе](#).

Физические упражнения на развитие мышц туловища.

Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Занятие 17. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;

- из положения лежа поднимание прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись, то же с отягощением;
- из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол;
- высокий угол в упоре на бревне (на время);
- лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали (складка);

- «прилипалка» на гимнастической стенке на время.

Занятие 18. 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;
- прогиб назад стоя;
- скручивания в упоре стоя согнувшись, правая рука касается левой ноги и наоборот;
- скручивания лежа на животе/на спине с заведением ноги в противоположную сторону.

Занятие 19. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- лежа на боку, приподнять одну ногу, присоединить к ней другую, опустить ноги;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, наклоны в стороны с касанием пяток;
- подъем корпуса из боковой планки на коленях;
- боковая планка.

Занятие 20. Наклон в стороны.

- ноги расставлены на ширине плеч, руки находятся на поясе либо одна на поясе, а вторая заведена за голову. Плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается. Наклон вправо, выполнить 10-15 повторений. Наклон осуществляется с напряженным прессом. Выполнить 10-15 повторений в другую сторону;

- наклоны в стороны с отягощением;
- наклоны в стороны со скручиванием корпуса;
- руки за головой, наклон в сторону с поднятием одноименного колена через сторону и касание им локтевого сустава, то же в другую сторону;
- наклон в противоположную сторону от отягощения.

Занятие 21. Наклон вперед.

Здесь нагрузка идет в большей степени на мускулатуру прямой мышцы живота, а также на ягодицы и поясницу. Это упражнение укрепляет позвоночник и способствует растяжке. Стопы находятся на ширине плеч, в пояснице — прогиб. Наклоняться вперед следует с напряженным прессом, стараясь сохранить спину максимально выпрямленной.

Пальцы рук должны касаться пола. Если это невозможно, то не нужно сильно округлять спину. Лучше чуть согнуть ноги в коленях и тянуться до максимально возможного уровня, день ото дня приближаясь к полу. Гибкость и растяжка в пояснице появятся при регулярных тренировках, со временем получится достать до пола руками, не сгибая ноги. В исходное положение корпус нужно возвращать мышцами ягодиц. Для этого толкайтесь пятками в пол. Мускулатура поясницы при этом должна быть расслаблена.

- ноги врозь, наклон вперед руки в стороны, взгляд направлен вперед;
- ноги вместе, наклон вперед руки касаются пола;
- ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги врозь, наклон вперед руки вперед, грудью коснуться пола с фиксацией положения.

Занятие 22. Повороты.

- руки на поясе. Ноги чуть шире плеч, слегка согнуты. Таз вращается в плоскости, параллельной полу, выполняя полный круг. Двигаться следует по 10-15 повторений по часовой стрелке и обратно.

- руки подняты на уровень груди и расставлены перпендикулярно туловищу, можно согнуть их в локтях, ноги на ширине плеч. Повороты осуществляются верхней половиной тела, в то время как нижняя сохраняет неподвижность. Количество повторов в каждую сторону должно составлять около 10-15 раз.

- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с отведением разноименной ноги назад на носок;

- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с махом разноименной ноги в противоположную сторону.

- сед ноги врозь, повороты в стороны с касанием руками пола за спиной.

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Занятие 23. Упражнения для мышц спины.

Силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;

- лежа на животе, прогибания, руки вверх;

- лежа на животе, прогибания, руки вверх с отягощением или гимнастической палкой.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

- наклон с опорой на стену;

- подъем рук и ног лежа на животе.

Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса.

Занятие 24. Упражнения для стопы и голени.

Силовые упражнения:

- поднимание на носки, то же с отягощением;

- ходьба на носках, руки на пояс;

- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;

- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Поочередное натягивание носков на себя и от себя;

- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат [массажный мяч](#). Подъем на носки, опускание, не потеряв при этом [мяч](#).

Занятие 25. 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;

- упражнения с сопротивлением;

- приседания;

- отведение ног влево и вправо. Круговые движения в коленных суставах влево и вправо.

Занятие 26. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения.

- приседания на двух и одной ноге;

- приседания с гантелями в руках;

- выпады;

- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе,

- прыжки на одной ноге.

Занятие 27. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;

- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед;

- пружинящие движения в положении широкого выпада в сторону;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, голень правой ноги лежит на бедре левой, руками, обхватив бедро, подтянуть левую ногу к груди. То же с другой ноги.
- «бабочка» с наклоном вперед и фиксацией положения.

Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела.

Занятие 28. Упражнения с гимнастической палкой.

1. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1-2 – палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох;

3-4 – И.П., выдох. 6-8 раз.

2. И.П. – стойка ноги врозь, палка внизу.

1 – наклон вперед, руками коснуться пола, выдох;

2 – И.П., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12–15 раз.

3. И.П. – стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч.

1 – поворот туловища направо;

2 – И.П.;

3-4 – то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10—12 раз.

4. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1-4 – поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги;

5-8 – встать, не касаясь руками и палкой пола. 10—15 раз.

5. И.П. – стойка ноги вместе, палка горизонтальноверху.

1 – правую ногу в сторону на носок, наклон вправо;

2 – И.П.;

3-4 – то же в левую сторону. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох.

10 – 12 раз.

6. И.П. – лежа на груди, палкаверху (руки свободно лежат на полу).

1-2 – прогнуться, поднимая палку повыше, вдох;

3-4 – И.П., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6 – 8 раз.

7. И.П. – лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч.

1-2 – сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног);

3-4 – И.П. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.

8. И.П. – о.с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20–30 с).

Занятие 29. Упражнения со скакалкой.

1. И.П. – о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1 – левую вперед на носок, скакалку вперед;

2 – передать вес тела на левую, правая сзади на носок, руки в стороны, скакалка натянута на груди;

3-4 – приставляя левую, И.П.;

5-8 – то же с другой ноги.

6 – 8 раз.

2. И.П. — о.с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу.

1 – сгибая левую ногу, поставить ее на скакалку;

2 – выпрямить ногу вперед-вверх;

3 – согнуть ногу;

4 – И.П.;

5-8 – то же другой ногой.

8 – 12 раз.

3. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, в левой руке, правая на поясе.

1-3 – вращение туловища влево, скакалка скользит по полу, не отрываясь от него;

4 – выпрямиться, перехватить скакалку в правую руку;

5-8 – то же вправо.

8 – 12 раз.

4. И.П. – о. с., скакалка сложенная вдвое, внизу.

1 – перешагнуть через скакалку, сгибая левую ногу;

2 – то же, сгибая правую;

3-4 – перевести скакалку выкрутом в и. п., руки прямые.

6 – 10 раз.

5. Прыжки через скакалку по заданию.

Занятие 30. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.

1. Ходьба с движениями рук назад.

И.П. – о.с., руки в стороны.

1-2 – два движения руками назад, руки на уровне плеч, не расслаблять;

3-4 – 2 обычных шага, дыхание равномерное.

8 – 10 раз.

2. Наклоны вперед.

И.П. – о. с., руки на пояс.

1-2 – шаг вперед и приставить ногу;

3 – наклон вперед, руки в стороны, голову не опускать;

4 – И.П.

10 – 12 раз.

3. Приседания.

И.П. – то же.

1-2 – присесть, руки за спину, спина прямая;

3-4 – встать;

5-8 – 3 шага вперед и И.П.

8 – 12 раз.

4. Дыхательные упражнения.

4 шага – выдох, небольшой наклон вперед, руки вниз;

2 шага – пауза;

2 шага – выдох, руки вниз-в стороны.

3 – 4 раза.

5. Мах ногой вперед.

И.П. – о. с.

1-2 – 2 шага вперед;

3 – мах левой вперед, руки – правая вперед, левая в сторону;

4 – И.П.;

5-8 – то же с правой ноги.

8 – 12 раз.

6. Мах ногой назад.

И.П. – о. с.

1-4 – 3 шага вперед и приставить ногу;

5 – мах левой назад, руки вверх;

6 – И.П.;

7-8 – то же правой ногой.

8 – 10 раз.

7. Ходьба на носках.

1-4 – 4 шага на носках, руки вверх;

5-8 – 4 обычных, руки на пояс.

8 – 12 раз.

8. Прыжки с продвижением вперед.

И.П. – о. с., руки на пояс.

1-2 – прыжок на левой;

3-4 – прыжок на правой;

5-8 – 4 шага вперед.

8 – 12 раз.

9. Ходьба, упражнения дыхательные и на расслабление (1 мин).

10. Из о.с. упор присев упор лежа, упор присев, и. п.; то же, но со сгибанием рук в упоре лежа.

Занятие 31. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

- *Упражнения для мышц шеи:* Выполняем наклон головы вправо, фиксируем. Расслабленную правую руку кладем на голову, ощущая растяжение шеи слева. Затем наклоняем голову влево, кладем на голову левую руку. Растяжение шеи будет ощутимо справа. Надавливать рукой на голову, чтобы усилить ощущение не надо! Упражнение выполняется по 30 секунд на каждую сторону.

- *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. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Физические упражнения на развитие общей координации.

Занятие 32. Ходьба.

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

Занятие 33. Беговые перемещения.

- бег обычный;
- на носках;
- высоко поднимая бедро;
- боком приставным шагом;
- спиной вперед;
- с ускорениями;
- со сменой направлений по сигналу;
- по разметкам.

Занятие 34. Строевые упражнения.

- 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;
- команды для управления строем;
- понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах;
- повороты на месте, размыкание уступами;
- перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два;
- перемена направления движения строя;
- обозначение шага на месте;
- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения;
- повороты в движении.

Обучающиеся 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 учебно-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 учебно-тренировочных нагрузок.

III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ССМ – 225,5 часов

Физические упражнения на развитие силы.

Основным методом развития силовой выносливости у гимнастов является метод повторных усилий с реализацией различных методических приемов.

Метод повторных усилий - это метод тренировки, в котором в качестве основного тренирующего фактора является не предельный вес отягощения (или сопротивления), в количество повторений упражнения с оптимальным весом (сопротивлением). Это основной метод занятий с тяжестями для опытных атлетов и конечно для начинающих, при этом используются различные варианты построения учебно-тренировочного занятия в зависимости от поставленной задачи:

1. Увеличение силы мышц и массы. Вес отягощений 80 - 85% от максимального, количество повторений в подходе 5 - 6, количество подходов 3 - 6, отдых 2 - 3 минуты.

2. Преимущественное увеличение мышечной массы и прирост силы. Вес отягощений 65 - 80% от максимального, количество повторений 8 - 10, количество подходов 3 - 6, отдых 2 - 3 минуты.

3. Уменьшение жирового компонента, массы тела, улучшение качества мышц и совершенствование силы и силовой выносливости. Вес отягощений 50 - 60%, количество повторений 15 - 30, количество подходов 3 - 6, отдых 3 - 6 минут.

4. Совершенствование рельефа мышц и повышение силовой выносливости. Вес отягощений 30 - 50%, количество повторений 50 - 100, количество подходов 1 - 4, отдых 5 - 8 минут, скорость выполнения - высокая.

5. Повышение силовой выносливости и улучшение рельефа мышц. Вес отягощений 20 - 50%, количество повторений - "до отказа", количество подходов 1 - 3, отдых 5 - 12 минут, скорость выполнения - высокая.

Занятие 35. Подтягивание.

- подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине (количество раз);
- подъем в упор силой (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине с фиксацией положения в верхней точке (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине под счет (количество раз).

Занятие 36. Отжимание.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамейках (количество раз);
- сгибание и разгибание с широкой постановкой рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- сгибание и разгибание рук с ногами на возвышенности (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, с поочередным вытягиванием вперед прямых рук (количество раз).

Занятие 37. Удержание высокий угол.

- поднимание ног до 90 в висе на гимнастической стенке (количество раз);
- угол в упоре на параллельных брусьях (сек.);
- удержание высокого угла на гимнастическом ковре (сек.);
- удержание высокого угла на гимнастических стоялках (сек.);
- удержание высокого угла на низком бревне (сек.).

Занятие 38. Вис.

- вис согнув руки хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (сек.);
- вис лежа хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек.);

- вис согнув ноги хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек);

- вис углом хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (сек.);

- вис стоя хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек).

Занятие 39. Приседание.

- приседание на двух ногах (количество раз);

- «пистолетик» на одной ноге (количество раз);

- приседание на двух ногах с выпрыгиванием (количество раз);

- приседание на двух ногах с узкой постановкой ног (количество раз);

- приседание на двух ногах с широкой постановкой ног (количество раз).

Занятие 40. Прыжки.

- прыжок в длину с места (см.);

- прыжки на возвышенность;

- прыжки через препятствие;

- прыжки на одной ноге;

- прыжки ноги вместе, ноги врозь;

- прыжки с касанием коленей груди;

- прыжки с касанием пяток ягодиц;

- прыжки с поворотом вокруг своей оси.

Занятие 41. Бег с утяжелителями.

- бег на 20 метров (сек.);

- челночный бег 3х10 м (сек);

- бег с изменением направления движения;

- бег с ускорением по сигналу;

- эстафеты.

Физические упражнений на развитие быстроты.

На этапе начальной спортивной специализации с целью [развития быстроты](#) следует использовать комплексный метод тренировки, который предполагает применение *подвижных и спортивных игр, игровых упражнений*, а также комплексов специальных подготовительных упражнений, направленных на развитие физических качеств, играющих важную роль в специализации спортивной гимнастики.

В процессе воспитания быстроты необходимо обращать внимание на расслабление мышц во время выполнения упражнений. Очень важно, чтобы обучающийся почувствовал разницу в мышечных ощущениях между напряженным и расслабленным состоянием мышц. С этой целью целесообразно применять метод «контрастных» попыток, предусматривающий выполнение упражнений с дополнительным напряжением и предельным расслаблением.

Приводим один из разработанных и апробированных нами комплексов специальных подготовительных [упражнений на развитие быстроты](#):

Занятие 42. Бег.

- бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий) – 2 – 3 серии по 10 – 25 раз; бег из различных стартовых положений; старт из «упора присев», с отставлением ноги назад или в сторону; бег после доставания подвешенного мяча; бег приставными шагами, продвигаясь боком;

- бег скрестными шагами;

- бег по малому кругу с наклоном туловища внутрь круга;

- бег с предельной или около предельной скоростью на отрезках от 20 до 60 м (с низкого старта и с хода);

- бег на месте в упоре 10 – 15 сек.;

- семенящий бег на 30 – 60 м с ускорением;

- бег с хода по отметкам (10 – 12), расположенным на расстоянии 100 – 120 см;

- бег на 60 – 100 м с ускорением.

Занятие 43. Прыжки.

- прыжки и прыжковые упражнения с места и с небольшого разбега;
- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

Занятие 44. Подвижные и спортивные игры.

- русская лапта,
- «борьба за мяч»;
- пятнашки;
- волейбол;
- баскетбол.

Занятие 45. Эстафетный бег.

- встречная эстафета;
- круговая эстафета;
- эстафета с преодолением препятствий;
- эстафета с передачей предмета;
- парная эстафета.

Физические упражнений на развитие выносливости.

Для развития выносливости используются различные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывная тренировка и интервальная тренировка, а также методы контрольной (или соревновательной) тренировки. Изменяя тип упражнений (ходьба, бег, упражнения с весом, тренажеры и т.д.), их продолжительность и интенсивность (скорость движения, производительность работы, количество взвешиваний), количество повторений упражнения, а также продолжительность и тип перерывов на отдых (или восстановление), можно изменить физиологическое направление выполняемой работы. Равномерный непрерывный метод заключается в одноразовом равномерном выполнении упражнений малой и средней силы продолжительностью 15-30 минут и до 1-3 часов, т.е. в диапазоне скоростей от обычной ходьбы до темпового кросс-бега и с такой же интенсивностью, как и другие виды упражнений.

Занятие 46. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног.

- И.П. стойка, ноги на ширине плеч:

Приседание; И.П. (30 сек.)

Приседание с добавлением поднимания прямых рук вверх; И.П. (30сек.)

Приседание с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки; И.П. (30 сек.)

- Присед с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки и удержание положения в приседе с рукамиверху на носках (30 сек.)

Методика выполнения: стопы параллельно на ширине плеч, пятки не отрывать от пола (1,2), колени направлены точно вперед и не выходят за линию стопы, мышцы живота в тонусе, спина прямая

Занятие 47. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота.

1. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой руки перед собой;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки перед собой;

4 – И.П. (30 сек.).

2. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой прямой ноги;

- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой прямой ноги;
- 4 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – упор лежа.

- 1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;
- 4 – И.П. (30 сек.).

4. Удержание И.П. упор лежа (30 сек.).

Методика выполнения: центр тяжести распределить равномерно, ладони поставить точно под плечевыми суставами, ахилловы сухожилия растянуть, колени не сгибать, мышцы живота максимально подтянуть, поясницу не прогибать, лопатки соединить.

5. Планка на предплечьях.

Занятие 48. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины.

1. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 – поднимание правой руки перед собой;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой руки перед собой;
- 4 – И.П.

2. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 – поднимание правой прямой ноги;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой прямой ноги;
- 4 – И.П.

3. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;
- 4 – И.П.

4. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 - 8 – Поднимание рук и ног вверх и удержание данного положения.

5. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1-8 – Поднимание рук и ног с отягощением вверх и удержание данного положения.

Методика выполнения: руки прямые, не сгибать в локтевых суставах; ноги прямые, не сгибать в коленных суставах; лопатки соединены и опущены вдоль позвоночника вниз.

Занятие 49. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди.

1. И.П.- упор лежа.

- 1-2 – Сгибание рук;
- 3-4 – И.П. (30 сек.).

2. И.П.- упор лежа.

- 1 – Сгибание рук;
- 2 – И.П.;
- 3 – правой рукой коснуться левого плеча;
- 4 – И.П.;
- 5 – сгибание рук;
- 6 – И.П.;
- 7 – левой рукой коснуться правого плеча;
- 8 – И.П. (30 сек.).

3. И.П.- упор лежа.

- 1 – Сгибание рук;

2 – И.П.;
3-4 – правой рукой коснуться левого плеча; левой рукой коснуться правого плеча (30 сек).

4. И.П.- упор лежа.

1- 8 – сгибание рук и удержание данного положения (30 сек.).

Методика выполнения: Контролировать напряжение мышц пресса, смотреть вперёд, руки на ширине плеч, спина прямая, поясница не прогибается, таз не поднимать вверх.

5. Отжимания на стоялках.

Занятие 50. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.

1. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры;

8 – И.П. (30 сек.).

2. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием правого колена к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием левого колена к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

4. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

5. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-8 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди и удерживать данное положение (30 сек.).

Методика выполнения: поясница прижата к опоре, мышцы живота максимально подтянуты, руки за головой, локти направлены в стороны, подбородок направлен вперед и вверх, стопы параллельны и прижаты к опоре.

СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Физические упражнений на развитие гибкости.

Для развития гибкости в учебно-тренировочном процессе применяются упражнения скоростно-силового характера: пружинистые движения, махи с последующим удержанием ног. При этом, если упражнения выполняются с отягощением, вес отягощения не должен был снижать скорость выполнения махов или пружинистых движений (отягощения не превышало 2-3% от веса тела гимнастов). В качестве методов совершенствования гибкости используются игровой и соревновательные методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая колени, сумеет поднять с пола обеими руками плоский предмет и т.д.).

Упражнения на гибкость должны выполняться в такой последовательности: в начале упражнения для суставов верхних конечностей, затем - туловища и нижних конечностей.

Условия выполнения упражнения значительно облегчаются за счёт опоры.

Упражнения сначала выполняются у опоры, затем без опоры.

Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно.

Занятие 51. Наклоны.

- 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 партнера.
- наклон вперед, сидя ноги врозь. Коснуться груди пола и удерживать это положение 2-3 секунды. Чтобы успешно выполнить это нормативное требование, рекомендуется освоить следующие упражнения:
- сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью тренера-преподавателя, который нажимает руками в области лопаток;
- стоя в наклоне вперед, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног;
- встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь всё глубже и глубже (ноги не сгибать);
- стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса (или груди) и, наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги; д) сидя ноги врозь пошире, наклон вперед с помощью.

Занятие 52. Выкруты.

Выкрут в плечевых суставах может выполняться с гимнастической палкой или со скакалкой.

Для развития гибкости в плечевых суставах рекомендуется регулярно выполнять следующие упражнения:

- круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно;
- из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение;
- тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Упражнения, применяемые для развития гибкости:

- повторные пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания (пружинящие наклоны вперед)
- движения, выполняемые по возможно большей амплитуде (наклоны назад и вперед до отказа).
- инерция движений какой либо части тела (махи ногами вперед или в сторону с постепенно увеличивающейся амплитудой движения).
- дополнительная внешняя опора (захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельную часть тела с последующим притягиванием одной части тела к другой).
- комплекс упражнений для развития гибкости.

Занятие 53. Поднимание ног.

- поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс;
- махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенке и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо);
- встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Присесть на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;
- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера-преподавателя (не допускать болевых ощущений);
- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону с отягощением (не более 2-3% от веса гимнаста).

Физические упражнения на развитие равновесия.

Необходимое условие для сохранения равновесия расположение центра тяжести над площадью опоры. Чем больше площадь опоры и ниже центр тяжести, тем устойчивее равновесие. Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое тело, втянутый живот, фиксированные в определенном положении руки. Весьма важно в технике равновесий умение рационально распределять мышечное напряжение.

Динамические равновесия - это разновидности передвижений шагом, бегом, подскоки, повороты, прыжки.

Занятие 54. Подскоки.

Подскок – выполняют шагом вперед с последующим прыжком вверх, другую ногу энергично сгибают вперед аналогично положению ее в высоком шаге. Движение руками осуществляется произвольно, разноименно выносимой ногой.

- на месте;
- в движении;
- на двух ногах;
- с ноги на ногу;
- с поворотом вокруг своей оси.

Занятие 55. Прыжки.

- прыжки с продвижением;

Этим прыжкам предшествует 1-2 шага разбега, приземление почти всегда производится на одну ногу, с последующим шагом другой.

- открытый прыжок;
- закрытый прыжок;

Обучение закрытому и открытому прыжкам следует начинать при продвижении шагом в медленном темпе, уточняя положение рук, ног, тела.

Далее можно перейти к выполнению в медленном темпе без музыки, и только после исполнить прыжки в нужном темпе под музыку вальса. Каждый прыжок выполняется на один музыкальный такт.

- прыжок со сменой ног впереди;

Выполняется толчком одной ногой вперед, в фазе полета происходит смена положения ног, приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка:

- прыжок с согнутыми ногами;
- прыжок сгибая и разгибая ногу;
- прыжок с разбега;
- прыжок с поворотом.

Занятие 56. Повороты.

- повороты приставлением ноги;

Выполняются на 45° с поворотом на одной ноге (на полупальцах) приставлением к ней другой.

- повороты переступанием;

Выполняются на высоких полупальцах, руки в стороны, плечи развернуты, голова слегка приподнята. Плотное держание ног вместе, мелкими шажками поворачиваясь вокруг оси, сохраняя правильную осанку и прямые ноги.

Повороты на одной ноге. Могут быть одноименными, когда направление вращения совпадает с опорной ногой и разноименными.

- поворот на левой –налево;
- поворот на правой – направо;
- кругом.

В хореографии повороты на полу следует делить на малый и большие. В малых поворотах свободная нога согнута у щиколотки или колена, большие - отведена на 90°.

Статические равновесия.

Занятие 57. Переднее равновесие.

Представляет собой равновесие на одной, другая назад, тело наклонено вперед под любым углом. Стопа опорной ноги слегка развернута наружу. Свободная нога сохраняет выворотное положение, руки в стороны.

Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – подняться на носок правой, руки вверх

2 – И.П.

После нескольких повторений выполнить с другой.

2. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – поднять правую, руки в стороны

2-3 – сохранение принятого положения.

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой.

3. И.П. – о.с.

1-2 – правая нога максимально назад, руки вперед в стороны, тело наклонить вперед,

3 – сохранение заданного положения

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой ноги.

Занятие 58. Боковое равновесие.

Представляет собой равновесие на одной, другая в сторону, тело наклонено в противоположную сторону. При выполнении равновесия, стопа опорной ноги слегка развернута наружу, плечи опущены, лопатки сведены и находятся в одной плоскости с туловищем. Таз не поворачивается в сторону свободной ноги и не отводится назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево (до горизонтального положения)

2-3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.,

5-8 – то же в другую сторону.

2. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево

2 – правую ногу вверх

3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.

5-8 – то же в другую сторону.

Занятие 59. Заднее равновесие.

Представляет собой равновесие на одной, другая вперед с наклоном туловища назад. При выполнении данного равновесия таз несколько поворачивается в сторону, противоположную поднятой ноге, и подается вперед (в таком положении общий центр тяжести остается над площадью опоры). Наиболее простое положение рук, руки в стороны. Опорная слегка сгибается, сгибание увеличивается по мере увеличения наклона назад. Голова при выполнении заднего равновесия с наклоном туловища до горизонтали слегка наклоняется вперед, с наклоном ниже горизонтали - назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. - лицом к опоре. Нога лежит на опоре впереди, наклон назад, постепенно увеличивая угол наклона, руки в стороны - вверх.

2. И.П. - боком к опоре. Нога на опоре впереди, наклонить туловище назад до горизонтального положения, подняться, удерживая ногу И.П. В начале выполняется упражнение с фиксацией положений, затем слитно.

3. То же, что в упражнение 2, но поднимать ногу маховым движением и удерживать в наивысшей точке.

4. Упражнение 2,3 без опоры.

Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

Занятие 60. Высокое равновесие.

Тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

Занятие 61. Равновесие «Ласточка».

Тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч. Равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты с переступанием на ограниченной площади; ходьба по бревну (низкому, среднему).

Физические упражнения на развитие координации движений.

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения;
- выполнения знакомых движений в новых сочетаниях;
- изменение противодействия обучающихся в парных упражнениях;
- комбинационные упражнения в различных сочетаниях.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакций;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнение с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Контрольные упражнения, в зависимости от возраста и двигательного опыта исследуемых лиц составляются из симметричных однонаправленных 18 движений (ноги в стороны, руки в стороны и т.д.); разнонаправленных движений (ноги в стороны, руки вперед и т.д.); из последовательных движений (правую руку на пояс, правую руку к плечу, левую руку к плечу и т.д.) и асимметричных согласований движений различными звеньями тела.

Занятие 62. Группировка.

Техника выполнения. Группировка-это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Последовательность обучения.

1. Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.
2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

Занятие 63. Кувырок вперед.

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных И.П.
2. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекаатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Кувырок назад в группировке.

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.

1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Таблица 3

Занятие 64. Комплекс №1 упражнений на развитие координации

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	И.П. - О.С. 1 - руки на пояс; 2 - руки в стороны; 3 - руки вперед; 4 - руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Обратить внимание на точность выполнения упражнения. Выполняется под счет, в среднем темпе, с ускорением, например, 3-х последних повторений.
2.	И.П. - О.С. 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам; 3 - руки вверх; 4-5 - два хлопка вверх; 6 - руки к плечам; 7 - руки в стороны; 8 - И.П. (на координацию движений)	6-8 раз	Выполняется под счет в среднем темпе, обратить внимание на правильность выполнения всех положений рук.
3.	И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот головы на право; 2 - поворот головы на лево. (на вестибулярную устойчивость)	5-6 раз с открытыми глазами, 5-6 раз с закрытыми глазами.	Выполнять в быстром темпе, плечи не поднимать, не наклоняться.
4.	Ходьба по прямой линии с закрытыми глазами до ориентира (на вестибулярную устойчивость и точность выполнения упражнения)	6-8 мин	Ориентир, тренер-преподаватель стоит в стойке руки в стороны.
5.	Челночный бег (на координацию движений и ловкость)	3x10м	Использовать теннисные шарики или разноцветные кубики.
6.	а) Стоя, у опоры - лицом к станку (хват сверху двумя руками). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую в сторону. То же, с другой ноги. б) Стоя у опоры - правым боком к станку (хват сверху правой рукой, левую руку в сторону). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую назад. То же, с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 8 сек 3 раза по 8 сек	Свободную ногу высоко не поднимать, туловище не наклонять.
7.	И.П. - О.С., скакалка сзади. Темповые прыжки через скакалку с вращением вперед (на координацию движений и ловкость)	25-30 раз	Обратить внимание на вращение скакалки в лучезапястном суставе.

8.	Удержание равновесия. И.П. - стойка на правой (левой) левая (правая) в сторону, руки за голову (на чувство равновесия)	25 сек	Тренер-преподаватель громко считает (вслух).

Таблица 4

Занятие 65. Комплекс №2 упражнений на развитие координации

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	И.П. - О.С. 1-ый шаг левой, руки в стороны; 2-ой шаг правой, руки вверх; 3-ий шаг левой, руки к плечам; 4-ый шаг правой, руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе. Обратить внимание на правильное выполнение упражнения, т.е. точность положения рук.
2.	И.П. - О.С. 1 - прыжок вверх, руки на пояс; 2 - прыжок вверх, руки к плечам; 3 - прыжок вверх, руки вверх; 4 - прыжок вверх, хлопокверху; 5 - то же, что и 4; 6 - прыжок вверх, руки к плечам; 7 - прыжок вверх, руки на пояс; 8 - прыжок вверх в И.П. (на координацию движений)	4-6 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе, обратить внимание на точность и правильность выполнения, всех положений рук и движений.
3.	Стоя без опоры, держать равновесие на носке правой, левую назад, руки в стороны. То же с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 5 сек 3 раза по 5 сек	Свободную ногу поднимать на 45°, туловище не наклонять вперед.
4.	Прыжок в длину с места, стоя спиной к линии отталкивания. (на координацию движений)	5-7 раз	Поворот выполняется после отталкивания
5.	И.П. - упор стоя на коленях, правая рука вперед, левая назад. 1 - 2 - толчком смена положения рук; 3 - 4 - толчком, и. п. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Для места расположения нарисовать мелом окружности или квадратики согласно размеру ладони.
6.	а) И.П. - первая (не выворотная) позиция, руки на пояс. 1 - прыжок вверх во вторую (не выворотную) позицию; 2 - прыжок вверх по второй позиции; 3 - прыжок вверх в первую (не выворотную) позицию; 4 - прыжок вверх по первой позиции. б) И.П. - третья позиция, правая впереди, руки на пояс. 1-2 - прыжки вверх в третьей позиции, правая впереди; 3-4 - прыжки вверх, в третьей позиции, левая впереди. г) И.П. - стойка, руки на пояс. 1 - прыжок с поворотом вправо на 90°; 2 - то же, что и 1; 3 - то же, что и 2;	25 сек	Выполняется под счет тренера-преподавателя, в среднем темпе. Следить за правильным выполнением упражнения.

	4 - прыжок с поворотом вправо на 90° в и. п.; 5-8 - то же в другую сторону. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)		
7.	Удержание равновесия. И.П. - стойка ноги врозь: правая (левая) впереди на носок, левая (правая) сзади на пятке, руки вниз, глаза закрыты. (на чувство равновесия)	15-20 м 2-3 повторения	Тренер-преподаватель считает вслух.
8.	И.П. - О.С., скакалка сзади. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. (на координацию движений и ловкость)		Обратить внимание на вращение скакалки в лучезапястном суставе.

Физические упражнения на развитие прыгучести.

Основными методами воспитания прыгучести являются:

- метод повторного выполнения упражнения, характеризующегося выполнением упражнения через определённые интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточное восстановление работоспособности.

- интервальный метод. Внешне сходен с повторным методом. Но, если при повторном методе характер воздействия нагрузки определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим учебно-тренировочным воздействием обладают и интервалы отдыха.

- игровой метод воспитания прыгучести. Однако этот метод обладает существенным недостатком - ограничена дозировка нагрузки.

В последнее время нашёл применение метод воспитания прыгучести, получивший название - метод круговой тренировки, который можно проводить по методу повторения упражнений.

Все методы воспитания прыгучести следует применять не в стандартных ситуациях, а в вариативных, изменяющихся ситуациях (метод сопряжённых воздействий) приближённых к игровым. Как показывает практика, воспитание прыгучести можно осуществлять в принципе двумя путями:

- за счёт увеличения максимальной скорости;
- за счёт увеличения максимальной силы.

Занятие 66. Упражнения для тренировки общей прыгучести.

- подскоки вверх толчком с двух ног;
- то же с отягощением;
- многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
- то же со сменой ног;
- прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;
- то же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
- быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);
- прыжки со скакалкой.

Занятие 67. Упражнения для развития специальной прыгучести.

На помосте для вольных упражнений, акробатической дорожке.

- подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста для вольных упражнений, Ж);
- то же с продвижением назад;
- прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом.
- то же с разбега.
- с разбега прыжок на возвышение (25-30 см) приход с прямыми ногами и прямым телом, со спрыгиванием с него.

Занятие 68. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания
- упражнения с небольшим отягощением
- челночный бег с ускорением
- прыжки со скакалкой;
- прыжки с места на гору матов;
- прыжки через веревку ($h = 20$ см) с двух ног, веред, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки в глубину ($h = 40$ см) на площадку 50 см x 50 см
- прыжки в глубину ($h = 40$ см) с отскоком.

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе, на гимнастическом мосте); наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

Шпагаты, мосты, упоры.

Шпагат прямой. *Прямой шпагат* – это сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны. Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в теме 2.4. поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения. Кроме указанных упражнений рекомендуются следующие:

а) из упора лёжа ноги врозь пошире, носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром;

б) стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь пошире. Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже;

в) тоже, но встать на 2 - 3 рейку;

г) стоя ноги врозь пошире, набивной мяч между ногами. Разводя ноги стремиться сесть на мяч;

д) из седа ноги врозь пошире, опираясь на руки вперёд, встать на ноги и вернуться в И. П.

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.

Мосты. *Мост* – дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.

Мост из положения лёжа. Умения выполнять мост имеет существенное значение не только для развития гибкости тела, но и для успешного вольными и акробатическими упражнениями.

Упражнения для овладения мостом:

а) наклоны назад, касаясь стенки руками;

б) стоя на коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться коснуться руками пола;

в) сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, согнуть ноги и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать;

г) стоя спиной к стенке, наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост;

д) лёжа на спине, согнуть ноги и упереться руками за головой;

е) стоя, наклоном назад мост с помощью тренера-преподавателя.

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 обучающегося 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 обучающимся 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; удержание положений на полу: упор присев, упор стоя согнувшись, упор лежа, упор лежа сзади; переход из одного упора в другой различными способами (прыжком, шагом, переступанием); толчком двумя ногами прыжок в упор присев на возвышение ($h=40$ см); - прыжком упор на перекладине, на параллельных брусьях.

Стойки, перекаты.

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.

Перекаты (вращательные упражнения).

Перекат - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Многократное выполнение разнообразных перекатов является действенным средством тренировки вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Перекат из стойки на лопатках выполняется вращением вперед в группировке в положение упора присев.

Разновидности перекатов:

В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь;

На одну — на одну ногу с последующим шагом вперед другой;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - с опорой на руки;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - то же, но ноги вместе;

С поворотом в шпагат - то же, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди.

Перекат прогнувшись с коленей — то же, но из стойки на коленях.

Перекат назад прогнувшись - из стойки на груди последовательный перекал назад в упор лежа.

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).

IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ССМ – 486,75 часов

Опорный прыжок

Гимнастические прыжки оказывают всестороннее воздействие на организм человека. Они доступны обучающимся различного возраста, пола и физической подготовленности. С их помощью развивают силу мышц, быстроту, ловкость и точность движений.

Прыжки имеют прикладное значение. Умение легко и быстро преодолевать различные препятствия — один из показателей хорошей прикладной подготовки обучающихся. Прыжки также применяются в гимнастических выступлениях различных масштабов. Умелое их использование повышает зрелищность и эмоциональность выступлений.

Место прыжков в занятии гимнастикой определяется его задачами. Обучают прыжкам в основной части занятий. Хорошо изученные несложные прыжки наряду с другими упражнениями часто включаются в подготовительную часть занятий. Применение прыжков поточным способом в значительной степени повышает плотность занятий.

Опорные прыжки — исторически сформировавшийся вид физических упражнений, который заключается в преодолении с разбега специализированного препятствия (гимнастического снаряда) заранее заданным способом с использованием промежуточной опоры руками. Выполняются они через снаряд (козел, конь, плинт), поставленный в ширину или длину.

При анализе техники опорных прыжков выделяют следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление. Ошибочное выполнение хотя бы одной из перечисленных фаз отрицательно сказывается на исполнении прыжка в целом. Завершающие действия гимнаста в одной фазе прыжка всегда являются подготовительными для выполнения последующей фазы.

Разбег. Разбег должен быть равномерно ускоренным. Значительные колебания скорости разбега отрицательно влияют на качество выполнения толчка ногами, так как изменяют условия отталкивания. Чтобы избежать этого, гимнастам необходимо: а) начинать разбег из одного и того же исходного положения; б) не изменять (на данный период подготовки) длину разбега; в) скорость разбега увеличивать постепенно, так как резкий старт вызывает скованность движений.

Наскок на мостик выполняется в момент приобретения наибольшей горизонтальной скорости. Снижение скорости перед напрыгиванием на мостик отрицательно сказывается на результате прыжка и свидетельствует о неправильном выполнении разбега.

Толчок ногами. Прыжок на мостик производится на носки напряженных, почти прямых ног без перехода на всю ступню. Ноги на мостике располагаются параллельно, на расстоянии ширины стопы. Лучшие гимнасты-прыгуны ставят ноги на место толчка акцентированно. С этой целью они в конце прыжка на мостик активно разгибают ноги в коленных и тазобедренных суставах и производят подошвенное сгибание стоп.

Полет до толчка руками. В полете уже нельзя изменить траекторию о.ц.т. тела. Движениями в полете спортсмен может изменить только позу тела и положение его отдельных частей относительно о.ц.т. В этой фазе спортсмен выполняет предварительный мах ногами назад, разгибаясь в тазобедренных суставах до слегка прогнутого положения. Замах выполняется до опоры руками и способствует созданию условий для резкого сгибания тела в тазобедренных суставах в момент толчка руками.

Толчок руками. Отталкивание руками в опорных прыжках представляет собой сложный комплекс взаимосвязанных между собой двигательных действий гимнаста.

Полет после толчка руками. Положение тела гимнаста в полете после толчка руками определяет вид прыжка. От качества выполнения этой фазы в значительной степени зависит оценка за прыжок в целом.

Приземление. Приземлившись на носки напряженных и выпрямленных ног, надо немедленно опуститься на всю стопу и усилить давление на ту «часть стопы», в сторону

которой теряется равновесие. Для сохранения равновесия спортсмену необходимо выполнить волнообразное движение.

Занятие 69. Прямые прыжки.

- конь в длину: прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня согнувшись;
- конь в длину: прыжок лётом толчком о дальнюю часть коня;
- конь в длину: прыжок лётом толчком о ближнюю часть коня;
- прыжки лётом с поворотом на 360° толчком о дальнюю и ближнюю части коня.

Занятие 70. Прыжки переворотом вперед.

- стол: отталкиванием с мостика, переворот вперед прогнувшись через коня в длину, «профилирующий» прыжок;

- переворот вперед сгибаясь-разгибаясь;
- отталкиванием о ближнюю часть коня переворот вперед «ямасита»;
- переворот вперед выпрямившись с поворотом на 360°;
- переворот вперед выпрямившись с поворотом на 360° с техникой «ямасита».

Занятие 71. Прыжки переворотом вперед - сальто (конь в длину).

- профилирующий переворот - сальто вперед;

- профилирующий переворот - сальто вперед с поворотом кругом;

- переворот - сальто вперед выпрямившись;

- переворот - сальто вперед с поворотом на 360°;

- переворот - отталкивание с поворотом кругом – сальто назад («куэрво»);

- переворот – двойное сальто вперед («роче»);

- профилирующий переворот - сальто вперед с поворотом кругом. Переворот - сальто вперед выпрямившись. Переворот - сальто вперед с поворотом на 360°. Переворот - отталкивание с поворотом кругом – сальто назад («куэрво»). Переворот – двойное сальто вперед («роче»). Техника «ямасита».

Занятие 72. Прыжки «цукахара» и «касамацу» (конь в длину).

- цукахара» в полугруппировке (профилирующий прыжок);

- цукахара» в полугруппировке (профилирующий прыжок) согнувшись;

- цукахара» в полугруппировке (профилирующий прыжок) с прямым телом;

- «Цукахара» с поворотом на 360°;

- «Цукахара» с поворотом на 720°;

- наскок с поворотом на 90° в стойку боком и сальто с поворотом на 270° в стойку лицом к снаряду («касамацу»);

- наскок с поворотом на 540° во второй полетной фазе в стойку боком и сальто с поворотом на 270° в стойку лицом к снаряду («касамацу»).

Занятие 73. Рондатовые прыжки (конь в длину).

- рондат на мостик - полупереворот назад на руки - 1,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись;

- рондат на мостик - полупереворот назад на руки - 1,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись, с поворотом на 360°, 720°;

- рондат на мостик - полупереворот назад на руки - 2,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись.

- рондат на мостик - «твистовый» полупереворот назад с поворотом кругом на руки и 1,5 сальто вперед в полугруппировке, согнувшись, выпрямившись.

Занятие 74. Прыжки переворотом и сальто боком (конь в длину).

- наскок с поворотом на 90° и соскок в стойку боком к снаряду;

- наскок с одноименным и разноименным поворотом на 90° и соскок в стойку лицом и спиной к снаряду;

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

- наскок с поворотом на 90° и соскок в стойку боком к снаряду и полтора сальто боком в «разорванной» группировке или согнувшись ноги врозь.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
- Название выполняемых гимнастических упражнений.

Уметь:

- Прямые прыжки.
- Прыжки переворотом вперед.
- Прыжки и перевороты вперед – сальто.
- Прыжки «цукаха» и «касамацу».
- Рондатовые прыжки.
- Рондат, фляк, сальто.
- Прыжки переворотом и сальто боком.

Кольца

Широкий диапазон упражнений на кольцах дает возможность использовать их для развития силы, гибкости, ловкости, координации, подвижности в суставах с самыми различными контингентами обучающихся. Так, для развития силы сгибателей рук могут с успехом использоваться размахивания в висе на согнутых руках, сгибания рук на махе вперед и назад; для повышения гибкости позвоночника — круговые движения ногами в висе («воронка»); для развития силы брюшного пресса — размахивания в висе, вис согнув ноги с вытягиванием их в угол.

Упражнения на кольцах имеют специфику, обусловленную конструкцией снаряда. В отличие от других гимнастических снарядов кольца подвижны, и это вносит определенные особенности в технику упражнений, даже одинаковых по названию (например, подъем махом назад, оборот назад в упоре и другие выполняются как на перекладине, так и на кольцах).

Упражнения на кольцах подразделяются на силовые и маховые.

Силовые упражнения требуют большой физической силы, но в связи с незначительными отклонениями ц.т.т. от вертикали они допускают некоторые неточности в действиях гимнаста. Это объясняется тем, что в процессе выполнения силового упражнения гимнаст всегда находится в уравновешенном положении. Иными словами, при наличии достаточной физической силы гимнаст мог бы остановиться в любом промежуточном положении.

Маховые упражнения требуют меньших физических усилий, но значительно более точно скоординированных действий, так как ц.т.т. в этих упражнениях заметно отклоняется от вертикали (особенно в крайних точках маха). Гимнаст в процессе выполнения упражнения никогда, за исключением конечных положений, не находится в уравновешенном положении. Поэтому малейшая неточность в его действиях приводит к невыполнению упражнения в целом. Уравновешенным может быть только такое конечное положение, при котором ц.т.т. и точки опоры (кольца) находятся на вертикали, опущенной из точек подвеса колец.

Занятие 75. Вис и размахивания в висе.

- размахивания в висе.

Занятие 76. Упор и махи в упоре.

- рабочий упор;
- упор углом;
- упор ноги врозь вне;
- размахивания в упоре;
- мах назад стойка на руках и спад из стойки в упор;
- мах вперед вис и мах назад в висе («отодвиг вперед»);
- мах назад вис и мах вперед в висе («отодвиг назад»).

Занятие 77. Силовые и темповые подъемы в стойку.

- стойка силой с прямыми руками («спичаг»);
- стойка силой, сгибая руки, прогнувшись;

- фиксированная стойка в темповых соединениях.

Занятие 78 Выкруты, перевороты, большие обороты махом вперед.

- из виса согнувшись выкрут в вис;
- высокий выкрут;
- из виса согнувшись выкрут назад и серия высоких выкрутов;
- с размахиваний переворот назад в стойку на руках;
- из стойки на руках спад назад в вис;
- большой оборот;
- высокие выкруты и серия больших оборотов.

Занятие 79. Выкруты, подъемы, большие обороты махом назад.

- высокий выкрут вперед;
- серия высоких выкрутов;
- подъем махом назад в упор и стойка на руках;
- большой оборот;
- высокий выкрут вперед и серия больших оборотов;
- переворот вперед в упор («хонма»).

Занятие 80. Сальто назад.

- сальто «прогнувшись»;
- профилирующее сальто выпрямившись;
- сальто с поворотом на 360°;
- двойное сальто;
- двойное сальто с поворотом на 360°.

Занятие 81. Сальто вперед.

- сальто «согнувшись»;
- сальто «согнувшись» с поворотом кругом;
- сальто «согнувшись» с поворотом на 360-540°;
- двойное сальто в группировке.

Занятие 82. Обороты в упоре.

- оборот назад из упора силой- темпом;
- оборот вперед из упора силой- темпом;
- оборот назад быстрым махом;
- оборот назад соскок ноги врозь;
- двойной оборот назад через упор в вис согнувшись («вертушка»).

Занятие 83. Вспомогательные маховые элементы.

- мах дугой в вис;
- подъем разгибом в упор, упор углом;
- подъем назад в упор в стойку;
- подъем махом вперед с маха разной силы.

Занятие 84. Силовые упражнения.

- из виса - вис прогнувшись;
- горизонтальный вис спереди;
- вкручивание вперед и силой вис прогнувшись;
- горизонтальный вис сзади и силой вис прогнувшись;
- горизонтальный упор на прямых руках, упор руки в стороны («самолет»);
- из упора углом прогнувшись с руками стойка на руках;
- из стойки на руках опускание через горизонтальный упор в горизонтальный вис сзади или вис прогнувшись;
- из стойки на руках опускание через стойку руки в стороны в горизонтальный вис сзади или вис прогнувшись;
- упор руки в стороны, «крест»;
- стойка на руках руки в стороны («обратный крест»).

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастических кольцах.
- Название выполняемых гимнастических упражнений на кольцах.

Уметь:

- Вис хватом сверху и снизу, в покое.
- Упор и упор сзади, хватом сверху и снизу.
- Повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменной хватом.
- Размахивание изгибами хватом сверху.
- Мах дугой из виса с размахиваний изгибами и силой.
- Бросковые размахивания в висе хватом сверху.
- Из упора хват сверху с темпа отмах в высокий упор и стойку со спадом назад в вис.
- Из упора хват сверху с темпа отмах в стойку и поворот вперед вниз.
- Простые соскоки дугой из упора.
- «Рабочий» упор.
- Отмахи из упоров.
- Висы согнувшись сзади в статике и на махах.
- Висы сзади, выкруты и полувкручивания.
- Хваты и перехваты.
- Повороты в висах.
- Движения дугой.
- Большие обороты.
- Сальто назад.
- Сальто вперед.
- Соскоки и перелеты с контрвращением.
- Малые обороты.
- Подводящие упражнения.

Конь-махи

По своему назначению упражнения на коне, как и другие гимнастические средства физического воспитания, делятся на группы: общеразвивающие, специальные, прикладные и спортивные.

Упражнения общеразвивающего характера.

Поскольку упоры на прямых руках на коне требуют довольно высокого уровня развития силы мышц, поднимающих туловище, упражнениям на коне должна предшествовать подготовка с помощью аналогичных по воздействию движений, но вызывающих меньшее напряжение мышц. Это движения в смешанных упорах и седах на полу, скамейке, низком бревне на месте и с перемещениями. Одновременно с укреплением мышц, опускающих плечевой пояс, применяют ОРУ для укрепления боковых и косых мышц туловища и отводящих мышц ног: махи ногой в сторону и удержание поднятой ноги, упоры лежа боком и махи ногами в этом положении, повороты в упорах лежа и сочетания этих и других движений. Их можно делать на полу, скамейке, гимнастической стенке, с амортизаторами, с отягощениями, вдвоем.

Прикладные упражнения

Прикладные упражнения на коне дополняют такие распространенные средства прикладной подготовки, как разновидности бега, прыжков, метаний, лазаний; преодоление препятствий; переноска груза. Безприкладные упражнения на коне можно разделить по направленности на общеприкладные (трудовая боевая и бытовая деятельность) и спортивно-прикладные (вольти-жировка, подводящие упражнения к технически сложным упражнениям на других снарядах).

Общеприкладные упражнения применяются в занятиях основной гимнастикой, профессионально-прикладной, военно-прикладной; проводятся, как правило, игровым и соревновательным методами. Игры, эстафеты включают перелезания через снаряд, подлезания, поднимание, перестановку, переноску, установку коня, козла и

дополнительных приспособлений к ним. Участие в эстафетах и играх кроме совершенствования прикладных навыков способствует согласованности коллективных действий, развитию самостоятельности, активности и других социальнозначимых качеств личности обучающихся.

Пример эстафеты: команды стоят в колоннах на линии одной из сторон зала; посредине зала на пути движения поперек к нему конь с ручками (или без ручек). По сигналу тренера-преподавателя направляющий бежит, вращая скакалку; передвигается в упоре (упоре лежа сзади согнув ноги и т. п.); подлезает под конем (прямо, петлей, восьмеркой и т. п.); передвигается на четвереньках (по-пластунски, прыжками на двух и т. п.) до стены, касается ее рукой (ногой); поворачивается кругом и бежит в обратном направлении; снова преодолевает снаряд, но уже сверху (наступая, прыжком боком или углом, боком согнув ноги и т. п.); обегает коня, возвращается на место справа от команды и, передав эстафету, встает в затылок колонне.

Если эстафета проводится в заключительной части занятия, то все действия упрощаются, нагрузка снижается, в нее включается и уборка снарядов. Кроме перечисленных вариантов можно в условие эстафеты-игры включить вынос и установку снарядов; предусмотреть другие коллективные действия; разнообразить способы передвижений (вдвоем, с предметами, с метанием и ловлей мячей и пр.) и преодоления препятствия.

Спортивные упражнения

Спортивная подготовка на коне заключается в изучении размахивания, одноименных перемахов и их соединений, разноименных перемахов и их соединений с одноименными, скрещений и соскоков перемахами двумя ногами боком и углом. Собственно перемещения ног над снарядом — перемахи — это не самостоятельные действия только ногами, а следствие колебательного движения всего тела с добавлением к нему небольших поворотов тазового пояса вокруг продольной оси. Движения гимнаста на коне подчиняются общим законам механики, в частности законам колебания физического маятника.

Обучение основным движениям. Прежде чем осваивать основные элементы спортивной подготовки, необходимо сформировать у обучающихся базовые навыки рациональной осанки и «маятника» во фронтальной плоскости в простейших условиях опоры.

Размахивания на коне начинают изучать в упоре верхом. Для маха вправо из упора верхом левой все звенья нижней части тела нужно отвести влево до отказа. После свободного спада в вертикальный упор с небольшим провисанием правую ногу резким броском поднять вправо-вверх. Левая нога остается внизу и лишь при торможении правой реактивно достигает крайнего правого положения. Мах влево начинается с опускания правой ноги; гимнаст удерживает нижнюю часть туловища у правой руки, пока тело не выпрямится вследствие опускания ног. После этого ускорение маха влево продолжается активным приведением правой и последующим отведением левой ноги. В каждом подходе размахивание выполнять как в упоре левой, так и правой. Акцент в броске ведущей («задней») ноги необходим на обеих крайних точках маха как влево, так и вправо; как левой, так и правой ногой.

Занятие 85. Упоры и плоские махи.

- 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.);

- круги одной одноименные из упора (правой вправо, левой влево);

- круги одной одноименные из упора сзади;

- круги одной разноименные из упора (правой влево, левой вправо);

- круги одной разноименные из упора сзади (правой влево, левой вправо);

- 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.);

- прямые скрещения в обе стороны;
- обратные скрещения в обе стороны;
- прямое скрещение с перескоком из ручек на теле и ручке;
- прямое скрещение с поворотом.

Занятие 86. Круги продольно и универсальный круг.

- круги на круглом «грибке»;
- круги продольно в ручках ординарные;
- круги продольно на теле и ручке (правой и левой рукой);
- круги на ручке (левой, правой);
- круги на теле (ручка справа, слева) и седле;
- круги «деласал-томас» на разных частях коня;
- круги с сомкнутыми ногами и круги «делас – томас» на полу (профилирующие

формы кругов).

Занятие 87. Круги поперек.

- круги на теле лицом внутрь и на ближней ручке;
- круги на теле лицом наружу и на дальней ручке;
- круги поперек «деласал-томас» на разных опорах.

Занятие 88. Круги продольно с переходами и противоходами.

- круги на коне без ручек со смещением влево-вправо;
- прямой переход по всем зонам коня;
- прямой переход «мимо ручек»;
- прямой переход по всем зонам коня «прыжком»;
- обратный переход по всем зонам коня («противоход»);
- прямой и обратный переходы кругами «деласал-томас».

Занятие 89. Круги поперек с проходами вперед и назад.

- проход вперед по всем зонам коня;
- проход назад по всем зонам коня;
- проходы вперед и назад кругами «деласал-томас».

Занятие 90. Круги с одноименными поворотами («стойкли»).

- из упора на теле и ручке «вход» с поворотом кругом «плечом вперед» в упор сзади на ручках и круги («вход прямым стойкли»);

- с кругов в ручках «выход» с поворотом кругом «плечом вперед» в упор сзади и круги на теле и ручке («выход прямым стойкли»);

- «Вход-выход» и «выход-вход» в форме соединений «стойкли»;

- с кругов в ручках «выход» с поворотом кругом «плечом назад» в упор и круги на теле и ручке («выход обратным стойкли»);

- с кругов на теле и ручке «вход» с поворотом кругом «плечом назад» в упор и круги на ручках («вход обратным стойкли»);

- «Выход-вход» и «вход- выход» в форме соединений «обратных стойкли»;

- с кругов в ручках из упора сзади «выход плечом назад» в упор на ручку поперек и «вход плечом вперед» в ручки («чешский»);

- с кругов на козле, «грибке» из упора сзади последовательные многократные повороты «плечом назад» в упор и «плечом вперед» в упор сзади (типа «шагинян»);

- 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»);

- «Чешский» на ручке;

- прямые и обратные «стойкли» в форме «деласал-томас».

Занятие 91. Круги прогнувшись.

- с кругов в ручках круг прогнувшись с поворотом на 360°;

- круги прогнувшись на теле («вертолет»), то же на полу;

- круг (круги) прогнувшись с «выходами» и «входами» плечом вперед и назад на разных частях коня и одной руке.

Занятие 92. Круги с разноименными поворотами («винты»).

- на козле, «грибке» круги двумя с элементами поворота винтом на 90° и промежуточными кругами из упора и упора сзади;
- на теле круги с промежуточными кругами двумя с элементами поворота винтом на 90° и промежуточными кругами из упора и упора сзади;
- на теле круги без промежуточных кругов двумя с элементами поворота винтом на 90°.

- «Винты» с поворотами на 90° и «входами- выходами» с тела на ручку и обратно с промежуточными перемахами и кругами. Навык энергичного смещения по продольной оси коня с возможно меньшим количеством «шагов» руками. Сохранение ровного темпа при переходах, сохранение постоянной высокой посадки; выраженная поочередная смена кистей после «прыжка» - ошибка. Исполняется на базе профилирующего круга.

- «Винты» с поворотами на 90° и «входами- выходами» с тела на ручку и обратно слитно, без промежуточных кругов перемахами и кругами;

- «Винты» с поворотами на 90° и «входами- выходами» с тела на ручку и обратно слитно, без промежуточных кругов перемахами и кругами, на одной ручке;

- элементы «винтов» и полный цикл поворотов «винтом» с проходом по всем частям коня в форме «деласал-томас».

Занятие 93. Движения в стойку на руках.

- круги «деласал-томас» на полу и выход в стойку на руках;
- круги «деласал-томас» на полу и выход в стойку на руках из упора поперек на теле лицом наружу в соскок;
- круги «деласал-томас» на полу и выход в стойку на руках из упора поперек на теле лицом наружу в соскок с кругов в ручках;
- круги «деласал-томас» на полу и выход в стойку на руках из упора поперек на теле лицом внутрь в соскок с кругов в ручках;
- круги поперек (с сомкнутыми ногами) лицом наружу в стойку на руках и соскок;
- круги поперек (с сомкнутыми ногами) лицом внутрь в стойку на руках и соскок;
- прямое скрещение или круг одной с поворотом в стойку на руках одной ручке поперек и сход в упор ноги врозь на ручках.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастическом коне.
- Название выполняемых гимнастических упражнений на гимнастическом коне.

Уметь:

- Выполнять основные технические упражнения на гимнастическом коне.
- Статистический упор, упор сзади, упор ноги врозь, упор ноги врозь на каждую ногу и их перемены прямыми перемахами.
- Упоры в «ручках», «теле», на «грибке» с переменными позициями.
- Размахивание с одноименными перемахами одинарные.
- Размахивание в упорах продольно.
- Круги на круглом «грибке».
- Круги одной ногой одноименные из упора.
- Размахивание с разноименными перемахами.
- Прямые скрещивания в обе стороны.
- Обратные скрещивания в обе стороны.
- Круги продольно в ручках ординарные.
- Круги на теле лицом внутрь и на ближней ручке.
- Круги с одноименными поворотами (стойки).
- Круги продольно и универсальный круг.
- Круги поперек.
- Круги продольно с переходами и противоходами.

- Круги с одноименными поворотами.
- Круги с разноименными поворотами.

Перекладина

На перекладине выполняются только маховые упражнения. Поэтому основные умения гимнаста заключаются в правильном использовании сил инерции при минимальной затрате мускульной энергии. Сила сгибателей пальцев тем не менее должна быть значительной, поскольку выполнение махов большой амплитуды связано с преодолением значительных центробежных сил, стремящихся оторвать гимнаста от перекладины. Гриф перекладины — действительная (реально существующая) ось, вокруг которой вращается гимнаст. Современное упражнение на перекладине выполняется без остановок.

Вис. На высокой перекладине это положение является исходным для всех без исключения упражнений. Особенно важно правильное выполнение виса для набора маха достаточной амплитуды и последующих размахиваний.

В положении виса тело должно быть максимально выпрямлено. Это достигается провисанием в грудино-ключичных и плечевых суставах, а также расслаблением мышц в области поясницы. Руки также выпрямлены, но не напряжены. Ноги должны быть выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах, носки оттянуты. Обучение вису целесообразно проводить целостным методом.

Правильное положение нижних конечностей обеспечивается напряжением соответствующих мышц, которое должно сохраняться при выполнении последующих размахиваний. Сгибание в тазобедренных суставах или прогибание в поясничном отделе позвоночника при выполнении виса недопустимы. Наличие таких ошибок очень часто является следствием неправильного положения головы: отведения ее назад или, наоборот, опускания на грудь. В правильном положении голова удерживается прямо и находится между руками.

Занятие 94. Вис, набор маха и размахивания в висте.

- размахивания с бросковыми действиями на махах вперед и назад хватом сверху, без лямок.

Занятие 95. Упоры, отмахи из упоров, стойка (низкая, средняя, высокая перекладина).

- из упора хват сверху с темпа отмах с оберучным перехватом в хват снизу или отмах с оберучным поворотом кругом через стойку.

Занятие 96. Висы согнувшись сзади в статике и на махах (низкая, средняя, высокая перекладина).

- из виса хват сверху перемах согнувшись в вис согнувшись сзади и подъем назад в упор сзади;
- из виса хват сверху перемах согнувшись в вис согнувшись сзади и подъем вперед в соскок;
- махом вперед из виса полумах дугой назад и подъем назад в упор сзади;
- из виса хват сверху перемах согнувшись в вис согнувшись сзади и активные размахивания в нем, в висте ноги врозь вне;
- махом вперед из виса перемах ноги врозь вне и подъем вперед в упор ноги врозь вне.

Занятие 97. Висы сзади, выкруты и полувкручивания.

- вис сзади хват сверху в статике и с размахиваниями изгибами;
- вис сзади хват сверху в статике и бросковые размахивания;
- вис сзади хват сверху в статике и с размахиваниями изгибами в висте сзади хват снизу без вкручивания;
- из виса сзади хват снизу полувкручивание в плечах и размахивания;
- из виса сзади хват сверху мах дугой назад в вис сзади и подъем махом вперед через упор сзади в вис сзади согнувшись;

- из упора сзади хват сверху «отмах через голову» в вис сзади и подъем махом вперед через упор сзади в вис сзади согнувшись;
- из виса хват снизу «полумах», перемах согнувшись, подъем вперед в вис сзади и мах назад подъем разгибом назад в упор сзади;
- 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;
- большим махом из виса хват снизу подъем махом назад с перемахом согнувшись в упор сзади и оборот вперед в вис сзади или с полувкручиванием;
- большим махом из виса хват снизу подъем махом назад с перемахом ноги врозь вне и «эндо» в стойку.

Занятие 98. Хваты и перехваты.

- размахивания в висе хват сверху (с установкой на совершенствование хвата);
- размахивания в висе хват снизу (с установкой на совершенствование хвата);
- размахивания в висе в разном хвате (с установкой на совершенствование хвата);
- размахивания в висе одна обратным хватом (левая, правая);
- размахивания и перехваты в хват снизу (на мах вперед), сверху (на мах назад), той и другой поочередно;
- размахивания и оберучные перехваты на махе вперед (в хват снизу) и назад (в хват сверху);
- размахивания и оберучные перехваты в обратный хват (на махе вперед) и в хват снизу (на махе назад);
- большим махом вперед из виса хват сверху перехват в хват снизу и обратный;
- мах назад из упора хват сверху перехват одной в хват снизу и переворот вперед в вис (или большой оборот вперед);
- большой оборот вперед хват сверху.
- большой оборот назад в разном хвате.

Занятие 99. Повороты в висах.

- из виса разным хватом (сверху/снизу) махом вперед поворот плечом назад в вис хват сверху;
- из виса хват сверху оберучные повороты мах вперед («санжировки»);
- из виса хват снизу оберучные повороты мах назад («обратные санжировки»).

Занятие 100. Простые подъемы.

- из виса хват сверху мах дугой и подъем махом назад;
- из виса хват снизу или с большого оборота вперед с перехватом в хват сверху мах дугой и подъем махом назад;
- из виса хват снизу или с большого оборота вперед с перехватом в хват сверху перемах согнувшись в упор сзади или упор ноги врозь вне;
- 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;
- из виса хват сверху подъем разгибом с перехватом в хват снизу и отмах в стойку на руках;
- с сильного маха (большой оборот назад) мах вперед и подъем «разгибом» прямым телом;
- подъем переворотом назад в упор, упор стойка согнувшись, упор назад врозь вне.

Занятие 101. Простые («малые») обороты.

- из упора оборот назад в стойку на руках с перехватом в хват снизу или обратный;
- из упора сзади (упора ноги врозь вне) оборот вперед;
- из стойки хват сверху перемах ноги врозь вне (или перемах согнувшись) и оборот назад в стойку («штальдер» или его аналог);
- из стойки хват сверху перемах ноги врозь вне (или перемах согнувшись) и оборот вперед в стойку («эндо» и аналог ноги вместе);

- обороты вперед и назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках.

Занятие 102. Движения дугой.

- из виса хват снизу мах дугой к стойке на руках и переворот вперед в вис;

- из виса хват снизу «полумах» дугой и перемах согнувшись в вис согнувшись сзади или вис ноги врозь вне;

- из виса хват снизу «полумах» дугой и перемах согнувшись в вис согнувшись сзади или вис ноги врозь вне, с перехватами;

- из виса, силой мах дугой с поворотом кругом;

- мах дугой назад в вис сзади хват сверху;

- «полумах» дугой назад с возвращением в вис согнувшись сзади;

- из виса разным хватом мах дугой назад с поворотом кругом в вис хват сверху.

Занятие 103. Большие обороты.

- большие обороты назад броском ускоренные и быстрые;

- большие обороты назад броском с переменной скоростью;

- большой оборот назад с поворотом кругом («келлеровский»);

- большой оборот назад с поворотом на 360° («вертушка»);

- большой оборот назад на одной;

- большой оборот назад на одной, с поворотом кругом по типу «келлеровского»;

- большой оборот вперед «броском»;

- разгонный большой оборот вперед «накатом» и переход на бросковое движение мах назад;

- разгонный большой оборот вперед «накатом» и переход на бросковое движение мах назад с переменной темпоритма, времени и высоты броска;

- большой оборот вперед с оберучным поворотом кругом;

- из упора сзади оборот вперед с выкрутом в вис обратный хват и большие обороты вперед, большие обороты с перехватом в хват сверху;

- большой оборот вперед накатом с перехватом одной, двумя в обратный хват и обратно;

- большой оборот вперед одна или обе обратным хватом и оборот с поворотом кругом «плечом назад» в хват сверху;

- большой оборот вперед на одной.

Занятие 104. Сальто назад.

- размахивания или «санжировки» и сальто;

- большие обороты назад и сальто выпрямившись;

- профилирующее сальто;

- сальто сгибаясь- разгибаясь;

- профилирующее сальто с поворотом на 360°;

- профилирующее двойное сальто;

- двойное сальто с поворотом на 360°;

- двойное сальто выпрямившись;

- сальто «гингер», «делчев»;

- сальто «ковач».

Занятие 105. Сальто вперед.

- бросковое сальто в яму с поролоном и на маты;

- сальто ноги врозь в вис;

- сальто с перелетом через опору.

Занятие 106. Соскоки и перелеты с контрвращением.

- соскоки махом вперед с размахиваний разной амплитуды;

- большие обороты назад и соскок мах вперед «углом»;

- перелет Ткачева ноги врозь;

- перелет Ткачева ноги врозь с прямым телом;

- соскок дугой сальто вперед согнувшись;

- соскок махом назад на махе нарастающей амплитуды;

- соскок лѐтом;
- соскок лѐтом с поворотом на 360°.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений на перекладине.
- Название выполняемых гимнастических упражнений на перекладине.

Уметь:

- Висы, упоры.
- Хваты, повороты.
- Движения дугой, большие/малые обороты.
- Сальто назад/вперед.
- Соскоки и перелеты с контрвращением.

Параллельные брусья

Упражнения на брусьях состоят из маховых, силовых и статических элементов и их соединений, выполняемых в упорах и висах.

Упражнения на брусьях являются эффективным средством развития силы мышц рук и туловища, ловкости, формирования прикладных и спортивных навыков. Параллельные брусья — снаряд мужского многоборья. Устройство брусьев позволяет выполнять упражнения в положениях поперек и продольно, на одной или двух жердях, в середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь.

Для успешного овладения упражнениями на брусьях гимнаст должен вначале освоить ряд специальных двигательных навыков, таких, как: правильная техническая осанка в упорах, висах, стойках; рациональная техника размахиваний в упорах и висах, вспомогательные движения в плечевых суставах при ускорении маховых движений и отталкивании от жердей в подъемах.

Именно поэтому на этапе обучения необходимо освоить рациональную техническую осанку и основные положения упоров и висов. Наиболее целесообразно вначале использовать для этого стоялки и низкие брусья, где легче оказывать обучающимся помощь.

Смешанные упоры. Разучивать смешанные упоры следует вначале на матах или стоялках, где легче оказывать помощь. Для укрепления мышечно-связочного аппарата плечевых суставов, туловища и рук следует многократно выполнять в различных упорах сгибания и разгибания рук.

Размахивания. Начинать изучать размахивания следует в упоре на предплечьях, а затем в упоре на низких брусьях. Слегка сгибаясь, а затем выпрямляясь, подать ноги и таз вперед, выполнить мах назад. Стараться выполнять мах всем телом, поднимая таз на один уровень с ногами. Постепенно увеличивать амплитуду размахиваний. По мере овладения размахиванием в упоре на предплечьях следует перейти к размахиваниям в упоре и упоре на руках.

Занятие 107. Упор и размахивания в упоре.

- упор углом;
- упор высоким углом;
- упор ноги врозь вне;
- размахивания в упоре с прогрессирующей амплитудой;

Занятие 108. Стойки на кистях силой и повороты в стойках.

- стойка поперек;
- стойка продольно;
- силой, согнувшись стойка поперек с прямыми руками («спичаг»);
- силой, прогнувшись, сгибая руки стойка поперек;
- повороты плечом вперед (в хват сверху) и назад (в хват снизу) в стойку продольно, стоять;
- поворот кругом плечом вперед медленный;

- поворот кругом плечом вперед темповой, («вальс»);
- поворот кругом плечом назад медленный, темповой, («вальс»).

Занятие 109. Движения махом вперед из упора.

- из стойки на руках «сход» в упор и мах вперед;
- поворот кругом в стойку на руках («оберучный»);
- поворот на 360° в стойку на руках («диомидовский»);
- сальто назад в стойку на руках;
- сальто назад в соскок, выпрямившись;
- двойное сальто назад в группировке.

Занятие 110. Движения махом назад из упора.

- темповой поворот через и в стойку («заножка»);
- поворот в упоре;
- сальто вперед в соскок;
- сальто вперед в упор;
- перемах ноги врозь в упор углом.

Занятие 111. Движения из упора на руках.

- подъем разгибом в упор углом и высоким углом;
- мах дугой;
- размахивания;
- отодвиг из высокого упора и стойки на руках;
- подъем махом вперед в упор;
- подъем махом вперед в упор с поворотом кругом;
- кувырок назад в стойку на руках;
- подъем махом назад в стойку на руках;
- подъем махом назад с поворотом кругом;
- подъем махом назад с перемахом назад врозь в упор на согнутых и прямых руках;
- подъем махом назад и сальто вперед в упор («хонма»).

Занятие 112. Движения из виса согнувшись.

- размахивания в висе согнувшись;
- подъем разгибом;
- мах дугой назад в упор на руках, стойку на плечах;
- «Ранний» спад из упора в вис согнувшись;
- «Поздний» спад из упора в вис согнувшись;
- оборот назад под жердями в упор со спада или наскока из виса стоя;
- подъем дугой в упор на руках;
- подъем дугой в упор.

Занятие 113. Движения большим махом.

- отмахом назад из упора спад в вис и мах вперед;
- большой оборот назад в стойку на руках;
- подъем махом вперед;
- двойное сальто назад в упор на руках.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастических брусках.
- Название выполняемых гимнастических упражнений на брусках.

Уметь:

- Выполнять смешанные упоры.
- Выполнять размахивания.
- Упор углом.
- Размахивание в упоре с прогрессирующей амплитудой.
- Упор и размахивание в упоре.
- Стойки на кистях силой и повороты в стойках.
- Движение махом вперед из упора.

- Перемахи движением назад из упора.
- Движения из упора на руках.
- Движения из виса согнувшись.
- Движения большим махом.
- Подводящие и вспомогательные упражнения.
- Махом назад перемах ноги врозь в упоре.
- Подъем разгибом из упора на руках согнувшись.
- Подъем разгибом из виса согнувшись.
- Выполнение силовых перемещений.
- Выполнение статических упражнений.
- Самостоятельное выполнение упражнений на гимнастических брусках.

Акробатика.

Занятие 114. Упоры, равновесия, стойки.

- передне-задний «полушпагат» и «шпагат»;
- фронтальный («прямой») «шпагат»;
- равновесие на одной ординарное («ласточка»);
- равновесие на одной боковое;
- равновесие на одной с наклоном назад;
- равновесие на одной другая вверх («вертикальный шпагат») с захватом и без захвата ноги;
- равновесие на одной с изменением позы;
- равновесия с темпового прихода на одну ногу после прыжковых элементов;
- стойка на руках махом одной толчком другой без опоры;
- стойка на руках силой, сгибая руки и прямыми руками с согнутыми ногами;
- из упора стоя согнувшись стойка на руках прямыми руками ноги вместе или врозь («спичаг»);
- из упора углом, упора высоким углом, упора ноги врозь вне стойки на руках прямыми руками ноги вместе или врозь («спичаг»);
- из упора лежа стойка на руках силой, прогнувшись, согнутыми руками;
- горизонтальный упор на согнутых и прямых руках;
- упор углом, упор ноги врозь вне, высоким углом;
- стойка на одной руке.

Занятие 115. Простые прыжки и приземления.

- 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.

Занятие 116. Перекаты, кувырки, кульбиты.

- кувырок назад в стойку на руках с согнутыми и прямыми руками;
- на акробатической дорожке с разбега полет-кувырок;
- на акробатической дорожке с разбега отталкиванием с мостика и мини-трампа полет-кувырок;
- на акробатической дорожке с разбега отталкиванием с мостика и мини-трампа полет-кувырок с поворотом на 360°;
- рондат (рондат-фляк) и прыжок назад с поворотом кругом в кувырок вперед («собака»);
- рондат (рондат-фляк) и прыжок назад с поворотом на 540° в кувырок вперед («собака»).

Занятие 117. Перемахи и круги ногами.

- прямой перемах согнувшись в упор лежа сзади;
- прямой перемах согнувшись в упор углом, упор высоким углом;
- из упора лежа круговые перемахи одной вперед с поворотом кругом в упор сзади, то же назад в упор;
- круги двумя;

- круги двумя в форме «деласал-томас»;
- круги двумя в форме «деласал-томас» в стойку на руках;
- круги двумя в форме «деласал-томас» с «винтами»;
- круги прогнувшись «вертолетом»;
- вращения на спине с поворотами на основе техники «брейк-данса».

Занятие 118. Непрыжковые перевороты.

- переворот вперед с попеременной постановкой рук и ног («арабский»);
- переворот назад с попеременной постановкой рук и ног («арабский»);
- переворот назад с попеременной постановкой рук и ног («арабский») в стойку на руках, стоять;
- из седа в упоре сзади махом одной толчком другой полупереворот назад в или через стойку на руках.

Занятие 119. Перевороты вперед.

- с шага и вальсета переворот вперед на две в остановку и с темпом вперед;
- переворот вперед с поворотом кругом («рондат») и отскок; отскок с поворотом кругом;
- с разбега и вальсета серия переворотов вперед на одну;
- переворот со сменой ног по отдельности и в сериях;
- с разбега переворот с двух на две и серия переворотов вперед;
- переворот вперед - полет-кувырок, то же с поворотом в кувырке на 360°.

Занятие 120. Перевороты и темповые сальто назад.

- с места переворот назад («фляк») и темповой отскок и серия ускоренных переворотов (базовый навык);
- с шага и разбега вальсет - рондат - серия переворотов назад;
- полупереворот назад с поворотом кругом — полупереворот вперед;
- полупереворот назад с поворотом кругом во второй части — полупереворот вперед;
- полупереворот назад с поворотом на 360° - полупереворот назад;
- темповое сальто назад с места с помощью и самостоятельно;
- рондат - фляк - темповое сальто, серия темповых сальто с отскоком.

Занятие 121. Сальто назад.

- сальто назад с места;
- темповое исполнение 2—3 сальто с места;
- рондат - сальто в группировке;
- рондат — фляк (фляки) — сальто выпрямившись («профилирующий» прыжок для сальто назад);
- сальто сгибаясь-разгибаясь или «затяжное» сальто;
- сальто выпрямившись с поворотом на 360° («профилирующий» прыжок для сальто назад с поворотами);
- сальто выпрямившись с поворотом на 720° («профилирующий» прыжок для сальто назад с поворотами);
- сальто с поворотом кругом и на 540° в переход на одну ногу;
- двойное сальто («профилирующее» для двойных сальто);
- двойное сальто («профилирующее» для двойных сальто) согнувшись;
- двойное сальто («профилирующее» для двойных сальто) с поворотом на 360°;
- двойное сальто выпрямившись;
- двойное сальто выпрямившись с поворотом на 360°, 720°;
- двойное сальто в группировке в переход;
- двойное сальто в группировке в переход прогнувшись.

Занятие 122. Сальто вперед.

- с разбега отталкиванием на помосте, дорожке сальто в группировке вперед-вверх («профилирующий» прыжок для сальто вперед);

- с разбега отталкиванием на помосте, дорожке сальто в группировке вперед-вверх («профилирующий» прыжок для сальто вперед) с разными темпами;
- с разбега отталкиванием на помосте, дорожке сальто в группировке вперед-вверх («профилирующий» прыжок для сальто вперед) с разными темпами согнувшись;
- с разбега отталкиванием на помосте, дорожке сальто в группировке вперед-вверх («профилирующий» прыжок для сальто вперед) на одну с разными темпами согнувшись;
- с разбега переворот и сальто вперед в группировке, согнувшись;
- с разбега переворот и сальто вперед в группировке, прогнувшись;
- с разбега переворот и сальто вперед в группировке с поворотами на 180-540° в остановку и в переход;
- с разбега связка 2-3 последовательных сальто;
- с разбега, наскоком на трамплин, мостик двойное сальто вперед;
- переворот вперед - двойное сальто вперед;
- переворот вперед с полуторным сальто вперед в кувырок;
- с шага маховое сальто;
- с шага маховое сальто с поворотом кругом.

Занятие 123. Сальто типа «твист» и «колпинское».

- рондат - фляк - твист согнувшись;
- рондат - фляк - твист согнувшись с поворотом кругом и на 540° в сальто вперед;
- рондат - фляк - твист согнувшись с двойным сальто вперед;
- рондат (фляк)- отскок назад с поворотом кругом и сальто вперед прогнувшись с разведением ног в передне-задней плоскости на одну («колпинское»).

Занятие 124. Перевороты и сальто боком.

- с шага сальто боком;
- рондат - фляк - сальто боком согнувшись ноги врозь;
- темповые перевороты и сальто боком.

Занятие 125. Базовые комбинации прыжков.

- рондат - фляк - сальто назад выпрямившись;
- рондат - фляк - темповое сальто назад - фляк - сальто назад («окрошка»);
- рондат - фляк - сальто назад выпрямившись - фляк - сальто;
- рондат (фляк) - серия 2-3 сальто прогнувшись в темп;
- рондат (фляк) с двойным сальто в середине прогнувшись в темп;
- рондат - фляк - полпируэт (полтора пируэта) в переход - рондат - фляк - сальто;
- сальто вперед (твист) на одну в переход - рондат;
- переворот вперед - сальто вперед (полет-кувырок);
- переворот вперед - сальто вперед с поворотом кругом - фляк (темповое сальто);
- переворот вперед - сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360° - сальто вперед;
- с места и в темповых соединениях: сальто назад - сальто вперед.

Обучающие должны знать:

- технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- технику выполнения упражнений.

Уметь:

- Упоры, равновесия, стойки.
- Простые прыжки и приземления.
- Перекаты, кувырки, кульбиты.
- Упражнения в «мостах».
- Перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове.
- Стойка на руках.
- Перемахи и круги ногами.
- Непрыжковые перевороты.
- Переворот боком, назад, вперед.

- Перевороты и темповые сальто назад.
- Сальто назад.
- Сальто вперед.
- Сальто типа «твист» и «колпинское».
- Перевороты и сальто боком.
- Базовые комбинации прыжков.
- Рондатовые прыжки.
- Фляк назад.
- Акробатические упражнения.

Хореографическая подготовка.

Задачи хореографической подготовки в группах ССМ:

Совершенствование:

- 1) осанки;
- 2) пройденного материала в группе УТ(СС)-5

Методика обучения:

1. grand plie (гранд плие) – лицом к опоре по I, II, V позициям;
2. battement tendu (батман тандю) – крестом: вперед – спиной или лицом к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;
3. battement tendu gete (батман тандю жете) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;
4. rond de jumb par terre (ронд де жамб пар терр) – лицом к опоре с фиксацией положения ноги вперед на носок, в сторону на носок, назад на носок. Выполнять en dehors (наружу), en dedans (внутри);
5. relevelement (релевелянт) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;
6. grand battement (гранд батман) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре.

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

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

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

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

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

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

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

Основными средствами партерной хореографии являются:

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

хореография модерн и джазового танца;

некоторые движения гимнастики йоги, в особенности активной йоги (power yoga);

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

упражнения на растягивание (статического и динамического характера);

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

упражнений на силу, требующих соблюдения следующих правил и рекомендаций:

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

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

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

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

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

Занятие 126. Элементы классического танца (у опоры).

- соединения из пройденных элементов;

- батман фразпэ, дабл батман тандю, гран батман рассэ, гран батман пуантэ, гран батман балансэ;

- упражнения на растягивание лицом и боком к опоре в сочетании с подъемом на полупальцы.

Занятие 127. Равновесия, повороты, прыжки;

- соединения из ранее пройденных элементов;

- переднее равновесие в сочетании с падением в упор лежа, с переходом в шпагат переднее равновесие с удержанием рукой;

- переднее равновесие в шпагате с наклоном вперед;

- боковое равновесие с удержанием рукой, с наклоном в сторону (горизонтальное боковое равновесие);

- боковое равновесие с наклоном вперед прогнувшись;

- боковые равновесия в шпагате.

Занятие 128. Повороты типа шэнэ, разноименные, одноименные повороты на 540°, 720°.

- повороты на 360° с удержанием свободной ноги вперед, в сторону;

- повороты в вертикальном равновесии на 360°, 540°, 720°;

- прыжок разножкой с наклоном вперед, прыжок шагом, шагом в сторону, перекидной прыжок;

- перекидные прыжки одноименные и разноименные в падение (в упор лежа);

- одноименный перекидной прыжок с приземлением на толчковую ногу;
- сочетания прыжков с падением лежа, в упоры лежа;
- прыжок в разножку с поворотом на 90°;
- прыжки ноги врозь с поворотом кругом, на 360°, в падение в упор лежа, в глубокий выпад;
- вертикальные прыжки с поворотом на 360°, 540°, 720° толчком двух, одной ногой с разбега;
- бедуинский прыжок;
- соединения из пройденных элементов.

Занятие 129. Партерная хореография.

- «Шпагат» правая (левая) вперед с различными движениями рук и туловища: разноименная рука на полу, другая вверх;
- наклоны вперед, назад (рукой тянуться к пятке);
- то же, но с другой руки (разноименной); в исходном положении обе руки вверх;
- наклон вперед, захватить руками ногу, перекат в сторону кругом вновь в положение «шпагата»;
- лежа на боку махи в «шпагат» (нижняя нога вперед, верхняя - назад) и наоборот;
- сед с прямыми ногами. Махом одной назад по дуге над полом перейти в «шпагат». Повернуться в поперечный «шпагат», затем в продольный, другая вперед, махом задней ноги вернуться в и.п. То же с другой;
- в седе с опорой руками сзади, повороты таза направо, налево;
- из упора лежа сзади повороты таза направо, налево.

Обучающие должны знать:

- Профессиональную терминологию в хореографии;
- Основные позиции рук и ног в хореографии;
- Основные элементы классического танца

Уметь:

- Определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа;
- Владеть техникой выполнения упражнений для развития пластики;
- Выполнять основные позиции рук и ног во время занятий;
- Выполнять комплексы специальных хореографических упражнений
- Вольные упражнения согласно соответствующим программам.

Упражнения на батуте.

Методические рекомендации по использованию этого снаряда те же, что и при выполнении других упражнений. Для соблюдения техники безопасности тренеру-преподавателю необходимо следить за исправностью батутков: подкручивать ножки, проверять натяжение резинового шнура, а также четко знать технику движений и страховку. Он не должен оставлять детей без присмотра и страховки во время прыжков или выполнения различных упражнений. Важно следить, чтобы во время прыжков, особенно с одного батута на другой, дети обязательно взмахивали руками вперед – вверх или вверх - в стороны.

Страховка и помощь. Тренер-преподаватель поддерживает ребенка за обе руки при прыжках на одном батуте; за одну руку при перепрыгивании с батута на батут: за одну или обе руки при спрыгивании на пол. Стоя за спиной ребенка, подстраховывает его без поддержки (руки вытянуты к ребенку, чтобы в любой момент успеть поддержать его со спины). Тренер-преподаватель (сбоку) сопровождает прыжки ребенка с батута на батут.

При выполнении упражнений, на батуте тренер-преподаватель осуществляет страховку сбоку, а если в этом есть необходимость, поддерживает ребенка. При начальном обучении движения спортсмена сопровождают поддержкой или страховкой от начала до конца.

Занятие 130. Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи».

- кач в центре сетки;
- кач в остановку.

Занятие 131. Прыжки с вращениями по четвертям.

- прыжок на спину согнувшись – отскок разгибом в стойку на ноги;
- прыжок на живот - отскок назад в стойку на ноги;
- прыжок на спину согнувшись с полупереворотом вперед на живот – отскок разгибом в стойку на ноги;
- прыжок на живот с полупереворотом назад на спину выпрямившись и согнувшись - отскок назад в стойку на ноги;
- из стойки на ногах $\frac{3}{4}$ сальто вперед на спину согнувшись и отскок в стойку на ногах, на живот;
- из стойки на ногах $\frac{3}{4}$ сальто со спины на спину согнувшись и отскок в стойку на ногах, на живот;
- 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.
- 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;
- 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.

Занятие 132. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями.

- качи с поворотами от опоры;
- качи с быстрыми поворотами от опоры;
- прыжки с безопорными поворотами кругом;
- прыжки в форме высокого кача с безопорными поворотами на 360° и более;
- простые отскоки с живота и спины с поворотами от опоры на 180° , 360° ;
- простые отскоки с живота и спины с безопорными поворотами на 180° , 360° и более;
- 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;
- отскоком с живота «кружения» (вращения вокруг передне-задней вертикальной оси лицом к сетке);
- комбинации прыжков и отскоков простых, с поворотами, переворотами, кружениями.

Занятие 133. Сальто назад.

- сальто, при повторениях «разбавленное» качем с варьированием вращения по четвертям и высоте вылета;
- кач, $\frac{1}{4}$ на спину и $\frac{3}{4}$ сальто назад на ноги; то же в форме сальто назад со спины на спину;
- сальто в сериях по 3-4 прыжка подряд;
- сальто в сериях по 3-4 прыжка подряд с продвижением назад и соскоком сальто в яму с поролоном;
- сальто в сериях по 3-4 прыжка подряд с управляемым попеременным смещением вперед-назад;
- сальто в сериях по 3-4 прыжка подряд с продвижением вперед и сальто «ауэрбах» в яму;
- сальто выпрямившись в поролоновую яму, то же на сетке;
- сальто выпрямившись в поролоновую яму, в сериях на сетке;
- сальто выпрямившись с поворотом на 360° ;
- сальто выпрямившись с поворотом на 360° , 720° и более в яму;
- сальто на сетке с поворотом на 720° и более;
- двойное сальто в яму;
- двойное сальто на сетке;

- двойное сальто с варьированием вращения по четвертям;
- двойное сальто выпрямившись в яму и на сетке;
- двойное сальто выпрямившись в яму и на сетке с поворотами на 360° и более;
- тройное сальто в яму и на сетке.

Занятие 134. Сальто вперед.

- сальто на сетке;
- сальто с изменением вращения по четвертям и высоте вылета;
- сальто (полупереворот) на спину согнувшись и отскок (полупереворот) вперед на ноги или $\frac{3}{4}$ на живот;
- сальто с поворотами кругом в отскоках со спины с приходами на спину согнувшись вперед на ноги или $\frac{3}{4}$ на живот;
- сальто в сериях с выходом вперед в яму;
- сальто со «стрикоссатом» и смещением назад по сетке;
- сальто выпрямившись;
- сальто с поворотами на 180°, 360°, 540° и более градусов в яму;
- двойное сальто в яму и на сетке;
- двойное сальто в яму и на сетке с поворотом кругом на втором;
- тройное сальто в яму.

Занятие 135. Типовые соединения и комбинированные прыжки.

- соединения типа «сальто назад - сальто вперед»;
- соединения типа сальто назад с поворотом на 180°, 540° - сальто вперед на ноги, на спину с отскоком вперед;
- соединения типа сальто вперед с поворотом на 180°, 540° - сальто назад на ноги, на спину с отскоком назад;
- соединения прыжков на уровне двойных сальто.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности выполнения упражнений на батуте.
- Основы хореографической подготовки.
- Упражнения на равновесие.
- Акробатические упражнения.

Уметь:

- Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи».
- Типовые соединения и комбинированные прыжки.
- Сальто назад/вперед.
- Выполнять упражнения по специальной физической подготовки.

**Примерный вариант построения недельного учебно-тренировочного цикла в
подготовительном периоде на этапе специализированной подготовки для групп
совершенствования спортивного мастерства**

Дни недели	Целевое назначение учебно-тренировочного дня	Содержание занятий	Учебно-тренировочная нагрузка	
			элементы	комбинации
Понедельник	Втягивающий	Повторение базовых элементов. Совершенствование комбинаций и элементов. Совершенствование техники элементов, развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	180-200 60-80	6-8
Вторник	Основной	Произвольная программа – совершенствование техники элементов и соединений. Совершенствование техники элементов, развитие двигательных способностей и скоростно-силовых качеств.	240	
Среда	Ударный	Произвольная программа- совершенствование комбинаций и элементов. Круговая тренировка по СФП.	350-400 150-180	6-8
Четверг	Восстановительный	Произвольная программа– совершенствование техники элементов и соединений. ОФП, активный отдых.		
Пятница	Основной	Произвольная программа – совершенствование комбинаций и элементов. Совершенствование техники элементов, развитие скоростно-силовых качеств.	300-320 60-80	6-8
Суббота	Ударный	Произвольная программа- совершенствование соединений и комбинаций. Совершенствование техники элементов, развитие силовой выносливости.	180-200 100-140	5-7
Воскресенье	Восстановительный	Активный отдых.		

Таблица 6

Примерный вариант построения недельного учебно-тренировочного цикла в соревновательном периоде на этапе предсоревновательной подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства

Дни недели	Целевое назначение учебно-тренировочного дня	Содержание занятий	Учебно-тренировочная нагрузка	
			элементы	комбинации
Понедельник	Втягивающий	Повторение базовых элементов. Совершенствование соединений и комбинаций. Совершенствование техники элементов, развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	250-290 60-100	6-8
Вторник	Основной	Произвольная программа – совершенствование соединений комбинаций. Совершенствование техники элементов, развитие силы и силовой выносливости.	300-350 60-100	8-10
Среда	Основной	Произвольная программа – совершенствование комбинаций. Совершенствование техники элементов.	230-250 100-140	8-10
Четверг	Восстановительный	Произвольная программа – совершенствование техники элементов и соединений.	140-160	
Пятница	Основной	Произвольная программа – совершенствование комбинаций и элементов. Совершенствование техники элементов, развитие скоростно - силовых качеств.	320-370 100-120	8
Суббота	Основной	Совершенствование соединений и комбинаций. Совершенствование техники элементов, развитие силовой выносливости.	250-270 80-100	5-7
Воскресенье	Восстановительный	Активный отдых.		

Таблица 7

Примерный вариант построения недельного учебно-тренировочного цикла в соревновательном периоде на этапе предсоревновательной подготовки для групп совершенствования спортивного мастерства

Дни недели	Целевое назначение учебно-тренировочного дня	Содержание занятий	Учебно-тренировочная нагрузка	
			элементы	комбинации
Понедельник	Втягивающий	Совершенствование комбинаций и элементов. Совершенствование техники элементов, развитие быстроты и скоростно-силовых качеств.	220-260 60-80	8-10
Вторник	Ударный	Произвольная программа – совершенствование соединений, комбинаций. Совершенствование элементов, развитие силовой выносливости.	320-360 40-60	
Среда	Восстановительный	СФП - круговая тренировка.	150-180	
Четверг	Втягивающий	Произвольная программа – совершенствование техники	240-280	8-10

		элементов и соединений.		
Пятница	Основной	Произвольная программа – совершенствование комбинаций и элементов. Совершенствование техники элементов, развитие скоростно - силовых качеств.	320-360 60-80	8-10
Суббота	Основной	Совершенствование соединений. Совершенствование техники элементов и соединений, развитие силовой выносливости.	240-260 100-120	10-12
Воскресенье	Восстановительный	Активный отдых.		

V. ТЕМА – УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ССМ – 130,75 часов

Подробнее смотреть раздел 2.2, 2.7 дополнительной образовательной программы.

IV. ТЕМА – ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ССМ – 18,5 часов

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Подробнее смотреть раздел 8.1 дополнительной образовательной программы.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства

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

Обучающиеся должны:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровнем освоения основ техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.
 - Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовки, для чего организуются специальные соревнования;
 - Освоение программы КМС и МС.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебно-тренировочный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана. Текущие испытания проводятся в мае.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

Обучающиеся должны знать: технику безопасности при выполнении нормативных требований, правила выполнения нормативных требований

Методические указания при переводе обучающихся:

Решением тренерского совета СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» обучающиеся могут быть: оставлены на повторное обучение (но не более одного раза за весь период обучения на этапах: ССМ), переведены на следующий год обучения, отчислены.

VI. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ. ТЕСТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

Таблица 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 20__ год на отделении спортивной гимнастики (юниоры) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136.

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки						2. Нормативы специальной физической подготовки						
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7
	Челноч ный бег 3x10 м (с)	Бег 20 м с высокого старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастич еской скамье (от уровня скамьи). (см+)	Подниман ие туловища из положения лежа на спине за 1 мин Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Лазание по канату с помощью ног 4 м (с)	И.П. – упор в положении угол, ноги вместе на параллельн ых брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг») (кол-во раз)	Упор «углом» на гимнастич еских стоялках. Фиксация положения (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельн ых брусьях (кол-во раз)	И.П. вис прогнувш ись на гимнастич еских кольцах. Опуститьс я в горизонта льный вис сзади. Фиксация положения . (с)	Подъем силой в упор из вися на гимнастичес ких кольцах (кол-во раз)	Стойка на руках на полу. Фиксация положения (с)
5.0	7.40	3.40	28	+12	44	220	11.50	9	28	19	18.00	9	38.00
4.0	7.50	3.50	27	+11	43	215	11.80	8	26	18	16.00	8	36.00
3.0	7.60	3.60	26	+10	42	210	12.00	7	24	17	14.00	7	34.00
2.0	7.70	3.70	25	+9	41	205	12.20	6	22	16	12.00	6	32.00
1.0	7.80	3.80	24	+8	40	200	12.50	5	20	15	10.00	5	30.00
3.	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)						«Кандидат в мастера спорта»						
Переводной балл – 13 и выше. Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0)													

Сокращение, используемое в таблице: «И.П.» - исходное положение

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 20__ год на отделении спортивной гимнастики (юниоры/мужчины) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136.

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки						2. Нормативы специальной физической подготовки				
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5
	Челночный бег 3x10 м (с)	Бег 20 м с высокого старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см+)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Лазание по канату с помощью ног 5м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стоялках Фиксация положения (с)	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах (кол-во раз)	Стойка на руках на полу. Фиксация положения (с)
5.0	7.20	2.80	31	+14	250	49	7.00	19	14	10	80.00
4.0	7.30	3.00	30	+13	245	48	7.20	18	13	9	75.00
3.0	7.40	3.20	29	+12	240	47	7.40	17	12	8	70.00
2.0	7.50	3.40	28	+11	235	46	7.60	16	11	7	65.00
1.0	7.60	3.60	27	+10	230	45	7.80	15	10	6	60.00
3.	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)					«Мастера спорта России»					
Переводной балл – 11 и выше. Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0)											

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера-преподавателя.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи. Обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

1. Гимнастика и методика преподавания: Учебник Г48 институтов физической культуры/Под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 2007. — 336 с, ил.

2. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений/- М.: Издательский центр «Академия», 2009. — 448 с.

3. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике.-М.:ФИС, 1970 г.

4. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.-М.:ФИС, 1989 г.

5. 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.

6. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005. - 420 с.

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136.

*Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного
образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»*

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от «02» февраля 2026 года
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
от 02.02.2026 № 30-СО

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по спортивной гимнастике

на 20__ - 20__ учебный год

для обучающихся группы на этапе высшего спортивного мастерства
(ВСМ)

**Составитель: старший тренер-
преподаватель
Девяткин Владимир Петрович,
заведующий отделением
Гренко Ольга Андреевна,
инструктор-методист
Дорофеева Алина Юрьевна**

г. Санкт-Петербург

20__ г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	
2.	Годовой учебно-тренировочный план.....	
3.	Учебно-тематический план.....	
4.	Содержание тем программного материала.....	
4.1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка.....	
4.2.	Общая физическая подготовка (ОФП).....	
4.3.	Специальная физическая подготовка (СФП) и двигательная подготовка.....	
4.4.	Техническая подготовка.....	
4.5.	Участие в соревнованиях. Контрольные мероприятия. Инструкторская практика	
4.6.	Иные мероприятия.....	
5.	Требования к уровню подготовки.....	
6.	Контрольно-переводные испытания.....	
7.	Медицинский контроль.....	
8.	Литература.....	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки гимнастов группы на этапе высшего спортивного мастерства, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденной приказом Минспорта России от 12.12.2025 № 1136.

Основопологающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

Цель программы:

Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов средней трудности по всем видам многоборья, выполнение контрольных нормативов для зачисления в группу высшего спортивного мастерства, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

Задачи программы:

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, скоростно – силовых качеств;
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих учебно-тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки;
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности (стабильности) выполнения базовых элементов;
4. Совершенствование хореографической подготовленности – повышение качества исполнения всех танцевальных форм в усложняющихся соединениях;
5. Освоение сверхсложных и рискованных элементов, моделирование и освоение перспективных элементов;
6. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, саморегуляции, сосредоточения и мобилизации;
7. Углубленная теоретическая и тактическая подготовка.
8. Активная соревновательная практика с включением модельных тренировок и контрольно - подготовительных соревнований.

По окончании годичного цикла тренировок спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Этап высшего спортивного мастерства является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объемов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по спортивной гимнастике.

Рабочая программа рассчитана на 1248 часов подготовки (*табл.1*).

Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста спортсменов и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

НА ЭТАП ВСМ

№ п/п	содержание		%	кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь					
	№ недели		100		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1.	Общая физическая подготовка		4	50	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	1	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2.	Специальная физическая подготовка		22	274	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
3.	Участие в спортивных соревнованиях		15	187						11	11			11	11	11			10	10	10		10	10	10		9	9			
4.	Техническая подготовка		49	612	16,75	17	16,25	16,25	16,75	4	4,25	15,75	16,75	4	4	3,75	15,75	16,75	4,75	4,75	4,75	15,75	4,75	4,75	4,75	16,25	5,75	5,75	16,25	16,25	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		3	37,5	0,75		0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,5	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,25	0,75	0,75	0,75	0,75		
6.	Инструкторская и судейская практика		2	25	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,25		0,5	0,5	0,5	0,25	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		5	62,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	2	2	1	0,5	2	2	2	1	0,5	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	0,5	0,5	
	проверка часов год/неделя		100	1248	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	

№ п/п	содержание		%	кол-во часов	июль				август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
	№ недели		100		27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка		4	26	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2.	Специальная физическая подготовка		22	144	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	6	
3.	Участие в спортивных соревнованиях		15	54														9	9			9		9			9	9		
4.	Техническая подготовка		49	339,5	16,25	16,25	16,25	16,25	16,25	16,25	16,25	16,25	14,75	14,75	14,75	14,75	14,75	14,75	4,75	4,75	14,75	14,75	4,75	14,75	4,75	15,75	15,75	5,75	5,75	14,75
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		3	19,5	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	
6.	Инструкторская и судейская практика		2	13	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		5	28	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1
	проверка часов год/неделя		100	624	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2

НА ЭТАП ВСМ

Программный материал	Кол-во часов/минут	месяцы						месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВСМ (в минутах)														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	110	15		10	10	10	10	10	10	10	5	10	10	Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.
Занятие 2. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.	120		15	10	10	10	10	10	10	15	5	10	15	Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом.
Занятие 3. Предупреждение спортивного травматизма.	115		10	10	10	10	10	10	10	15	5	10	15	Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям.

Занятие 4. Правила соревнований, их организация и проведение.	115	15		10	10	10	10	10	10	10	5	10	15	Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по спортивной гимнастике. Методика судейства.
Занятие 5. Олимпийские игры.	120		15	10	10	10	10	10	10	15	10	10	10	Олимпийское движение в России. Успехи отечественных гимнастов на Олимпийских играх современности.
Занятие 6. Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки.	120	15		10	10	10	10	10	10	15	10	10	10	Управление подготовкой гимнастов. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса.
Занятие 7. Психологическая подготовка.	490	15	40	50	40	40	55	40	40	30	50	40	50	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.
Занятие 8. Тактическая подготовка.	1060	75	100	100	80	80	80	80	80	115	90	80	100	Обучение тактическим правилам и приемам.
Занятие 9. Судейская практика.	870	60	60	120	60	60	120	60	60	30	60	60	120	Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.

Итого минут:	3120	195	240	330	240	240	315	240	240	255	240	240	345	
ИТОГО ЧАСОВ:	52	3,25	4	5,5	4	4	5,25	4	4	4,25	4	4	5,75	
II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП) У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВСМ (в часах)														
Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса Занятие 10. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых суставах. Занятие 12. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях. Занятие 13. Силовые упражнения для мышц сгибателей. Занятие 14. Силовые упражнения для мышц разгибателей. Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 16. Упражнения для увеличения подвижности в шейных суставах.	9	0,5	1	1	0,5	1	1	0,5	0,5	1	0,5	0,5	1	Большая часть повседневных нагрузок в спортивной гимнастике приходится на мышцы плечевого пояса. Поэтому нужно укреплять мышечную систему в области плеч, а также в шейном отделе. Перед выполнением упражнений надо обязательно сделать небольшую разминку, чтобы подготовить и разогреть мышцы. Иначе можно получить растяжение или повредить связки. Разминкой могут быть повороты корпуса в стороны, поднятие рук, плавные повороты головы влево-вправо. Выполнять упражнения лучше не по одному, а в комплексе.
Физические упражнения на развитие мышц туловища Занятие 17. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 18. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 19. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища. Занятие 20. Наклон в стороны. Занятие 21. Наклон вперед. Занятие 22. Повороты. Занятие 23. Упражнения для мышц спины.	10	0,5	1	1	0,5	1	1	1	0,5	1	1	0,5	1	Мышечный корсет - важная мышечная группа, которая удерживает позвоночник в правильном (вертикальном) положении, а также защищает внутренние органы. Мышцы туловища можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы.
Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса Занятие 24. Упражнения для стопы и голени.	10	1	0,5	0,5	1	1	1	0,5	1	1	0,5	1	1	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения

Занятие 25. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 26. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения. Занятие 27. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.														упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы.
Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела Занятие 28. Упражнения с гимнастической палкой. Занятие 29. Упражнения со скакалкой. Занятие 30. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении. Занятие 31. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.	9,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	1	1	1	1	1	Регулярная нагрузка на все группы мышц позволяет сделать мышцы более выносливыми и оптимально расходующими энергию. Упражнения с предметами развивают и совершенствуют у учащихся внимание, быстроту реакции, координацию движений, чувство ритма и согласованность движений рук
Физические упражнения на развитие общей координации Занятие 32. Ходьба. Занятие 33. Беговые перемещения. Занятие 34. Строевые упражнения.	11,5	1	0,5	1,5	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	Координация - это функция управления, которая, во-первых, обеспечивает целостность и устойчивость организации, во-вторых, сохраняет бесперебойность и непрерывность процесса управления, в-третьих, представляет собой, процесс распределения деятельности во времени, обеспечивая взаимодействие различных частей организации в интересах выполнения стоящих перед ней задач. Координация — это общий процесс достижения единства усилий всех подсистем (подразделений) организации для реализации ее задачи целей.
ИТОГО ЧАСОВ:	50	3,5	3,5	4,5	3,5	4	5	4	4	5	4	4	5	
III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВСМ (в часах)														
Физические упражнения на развитие силы Занятие 35. Подтягивание. Занятие 36. Отжимание. Занятие 37. Удержание высокий угол. Занятие 38. Вис. Занятие 39. Приседание. Занятие 40. Прыжки. Занятие 41. Бег с утяжелителями.	33	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	4	Сила – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий. Сила - одно из наиболее важных двигательных качеств гимнаста. В связи с тем, что выполнение большинства гимнастических упражнений связано с необходимостью преодолевать вес собственного тела, силовые возможности гимнастов определяются не только абсолютными показателями мышечной силы, сколько относительными.

Физические упражнения на развитие быстроты Занятие 42. Бег. Занятие 43. Прыжки. Занятие 44. Подвижные и спортивные игры. Занятие 45. Эстафетный бег.	25	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	Быстрота в гимнастике понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения техникой гимнастической упражнений, необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени.
Физические упражнения на развитие выносливости Занятие 46. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног. Занятие 47. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота. Занятие 48. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины. Занятие 49. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди. Занятие 50. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.	33	2	2	3	3	2	2	2	2	5	4	3	3	Выносливость – это способность человека выполнять какую-либо напряжённую работу в течение длительного периода времени. Выносливость. Каждый гимнаст должен быть выносливым. Ведь состязания по гимнастике продолжаются обычно 2 - 3 часа. За это время гимнаст не только выполняет зачётные упражнения на каждом снаряде, но и разминается. Выносливость при выполнении стандартных комбинаций (они характерны для спортивной гимнастики), определяется рядом факторов. Среди них основными являются: устойчивость нервных центров к утомлению, функциональные возможности нервно-мышечного аппарата, психологическая подготовленность и степень владения техникой движений.
Физические упражнения на развитие гибкости (пассивная и активная) Занятие 51. Наклоны. Занятие 52. Выкруты. Занятие 53. Поднимание ног.	29	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещения отдельных звеньев тела. Таким образом, гибкость характеризует степень подвижности в суставах и состояния мышечной системы.
Физические упражнения на равновесие Занятие 54. Подскоки. Занятие 55. Прыжки. Занятие 56. Повороты. Статические равновесия: Занятие 57. Переднее равновесие. Занятие 58. Боковое равновесие. Занятие 59. Заднее равновесие. Занятие 60. Высокое	28	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	Равновесие в гимнастике - различные статические положения обучающегося на полу или гимнастических снарядах, когда он опирается одной ногой или рукой (как правило, на уменьшенной площади опоры). Важнейшие требования к способности к равновесию предъявляются в спортивной гимнастике так, как целый ряд соревновательных упражнений выполняется в жестких условиях сохранения равновесия.

равновесие Занятие 61. Равновесие «Ласточка».														
Физические упражнения на развитие координации движений Занятие 62. Группировка. Занятие 63. Кувырок вперед. Занятие 64. Комплекс №1 упражнений на развитие координации. Занятие 65. Комплекс №2 упражнений на развитие координации.	29	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	Одной из задач развития координационных способностей у гимнастов является - развитие специфических координационных способностей: способности ориентированию в пространстве, к точности, равновесию и др., которые особенно важны для отдельных видов спортивной деятельности.
Физические упражнения на развитие прыгучести Занятие 66. Упражнения для тренировки общей прыгучести. Занятие 67. Упражнения для развития специальной прыгучести. Занятие 68. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).	30	2	2	5	2	3	3	1	2	2	3	2	3	Одно из важных для гимнаста качеств - прыгучесть. В основе прыгучести лежит, так называемая, взрывная сила. То есть способность мгновенным нервно-мышечным сокращениям. Определяющим фактором, от которого зависит дальность или высота прыжка, является быстрота отталкивания, которая, в свою очередь, обуславливается скоростью мышечного сокращения.
Шпагаты, мосты, упоры.	31	3	3	2	3	1	3	3	2	3	2	3	3	Шпагатом называют гимнастическое упражнение на растяжку мышц и связок ног. В результате этого упражнения вытянутые в разные стороны ноги образуют единую линию и составляют угол 180 градусов между внутренними частями бедер. Мост - вытянутое изогнутое положение тела, обращённого грудью вверх и опирающегося на поверхность ступнями и ладонями. Упоры — это положения с опорой на руки и какую-либо часть тела (ноги и др.), в которых плечи выше точек опоры.
Стойки, перекаты.	36	2	2	3	2	3	4	2	3	5	4	3	3	Стойки могут выполняться на лопатках, на голове и руках, на голове и предплечьях, на предплечьях, на руках, на плече, на одной руке. Перекаты – упражнения, характеризующиеся вращательным движением тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову. Они используются как связующие элементы и приемы самостраховки при падениях, выполняются из различных исходных положений.
ИТОГО ЧАСОВ:	274	20	20	25	20	20	25	20	20	30	24	24	26	
IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВСМ (в часах)														
Опорный прыжок Занятие 69. Прямые прыжки. Занятие 70. Прыжки переворотом вперед.	82,75	8	4	7	4	3	8	9	9	10,75	5	5	10	Опорные прыжки входят в мужское и женское гимнастическое многоборье как один из самостоятельных видов. Это сложные по координации кратковременные движения, требующие большой концентрации мышечных

Занятие 71. Прыжки переворот вперед - сальто (конь в длину). Занятие 72. Прыжки «цукахара» и «касамацу» (конь в длину). Занятие 73. Рондатовые прыжки (конь в длину). Занятие 74. Прыжки переворотом и сальто боком (конь в длину).														усилий, ориентировки в пространстве, внимания, решительности и смелости. Выполняются с разбега, как правило, толчком обеих ног о гимнастический мостик, с обязательной промежуточной опорой руками о снаряд.
Кольца Занятие 75. Вис и размахивания в висе. Занятие 76. Упор и махи в упоре. Занятие 77. Силовые и темповые подъемы в стойку. Занятие 78 Выкруты, перевороты, большие обороты махом вперед. Занятие 79. Выкруты, подъемы, большие обороты махом назад. Занятие 80. Сальто назад. Занятие 81. Сальто вперед. Занятие 82. Обороты в упоре. Занятие 83. Вспомогательные маховые элементы. Занятие 84. Силовые упражнения.	85,25	9	6	6,25	4	4	9	9	9	9	5	5	10	Широкий диапазон упражнений на кольцах дает возможность использовать их для развития силы, гибкости, ловкости, координации, подвижности в суставах с самыми различными контингентами обучающихся. Упражнения на кольцах имеют специфику, обусловленную конструкцией снаряда. В отличие от других гимнастических снарядов кольца подвижны, и это вносит определенные особенности в технику упражнений.
Конь-махи Занятие 85. Упоры и плоские махи. Занятие 86. Круги продольно и универсальный круг. Занятие 87. Круги поперек. Занятие 88. Круги продольно с переходами и противоходами. Занятие 89. Круги поперек с проходами вперед и назад. Занятие 90. Круги с одноименными поворотами («стойкли»). Занятие 91. Круги прогнувшись. Занятие 92. Круги с разноименными поворотами («винты»). Занятие 93. Движения в стойку на руках.	85,25	7	5	6	3	5	8,25	9	9	11	6	6	10	Упражнения на коне - махи и перемахи одной и двумя ногами, скрещения прямые и обратные, круги одной и двумя ногами, соскоки - считаются наиболее трудными из всех видов гимнастического многоборья. Они усложняются введением поворотов, выходов и переходов, изменением условий опоры на две и одну ручку, внутри ручек, на ручку и тело коня, на тело, и могут выполняться продольно и поперек.
Перекладина Занятие 94. Висы сзади, выкруты и полувкручивания.	86	8	7	6	5	4	8	8	8	11	6	6	9	На перекладине выполняются только маховые упражнения. Поэтому основные умения гимнаста заключаются в правильном использовании сил инерции при минимальной затрате мускульной

Занятие 95. Хваты и перехваты. Занятие 96. Повороты в висах. Занятие 97. Сальто назад. Занятие 98. Соскоки и перелеты с контрвращением.														энергии. Сила сгибателей пальцев тем не менее должна быть значительной, поскольку выполнение махов большой амплитуды связано с преодолением значительных центробежных сил, стремящихся оторвать гимнаста от перекладины.
Параллельные брусья Занятие 99. Упор и размахивания в упоре. Занятие 100. Стойки на кистях силой и повороты в стойках. Занятие 101. Движения махом вперед из упора. Занятие 102. Движения махом назад из упора. Занятие 103. Движения из упора на руках. Занятие 104. Движения из виса согнувшись. Занятие 105. Движения большим махом.	87	9	5	7	5	4	9	9	8	10	7	7	7	Параллельные брусья - снаряд мужского многоборья. Устройство брусьев позволяет выполнять упражнения в положениях поперек и продольно, на одной или двух жердях, в середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь. Упражнения выполняются махом вперед и назад, разгибом на махе вперед, махе назад и с места, над жердями и под ними, с поворотами и перемахами в форме подъемов и спадов, оборотов и переворотов, кувырков и сальто и т. п.
Акробатика Занятие 106. Упоры, равновесия, стойки. Занятие 107. Перекаты, кувырки, кульбиты. Занятие 108. Перемахи и круги ногами. Занятие 109. Перевороты вперед. Занятие 110. Перевороты и темповые сальто назад. Занятие 111. Сальто назад. Занятие 112. Сальто вперед. Занятие 113. Сальто типа «твист» и «колпинское». Занятие 114. Перевороты и сальто боком. Занятие 115. Базовые комбинации прыжков.	73,75	8,25	6,75	5	5	5	8	5	9	5	5	5	6,75	Акробатические упражнения представляют собой динамичные действия сложно-координационного характера, требующие соответствующей скоростно-силовой подготовленности и способностей к пространственно-временной ориентировке. В то же время сами акробатические упражнения обеспечивают хорошее общее физическое развитие, стимулируют совершенствование быстроты и точности действий, а также способностей сохранять различные виды равновесий.
Хореографическая подготовка Занятие 116. Элементы классического танца (у опоры). Занятие 117. Равновесия, повороты, прыжки. Занятие 118. Повороты типа шэнз, разноименные, одноименные повороты на 540°, 720°. Занятие 119. Партерная хореография.	46	5	3	4	2	3	5	5	6	7	2	2	2	Хореография – неотъемлемая часть подготовки спортсменов, так как она воспитывает культуру движений, совершенствует физическую подготовленность, развивает артистичность и музыкальность обучающихся. Занятия хореографией способствует расширению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достижениям культуры различных народов. Использование музыки в уроках знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности.

Упражнения на батуте Занятие 120. Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи». Занятие 121. Прыжки с вращениями по четвертям. Занятие 122. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями. Занятие 123. Сальто назад. Занятие 124. Сальто вперед. Занятие 125. Типовые соединения и комбинированные прыжки.	66	12	4	3	3	2	5	11	7	10	3	3	3	Прыжки на стандартном батуте выполняются из разных исходных положений, что во многом определяет условия и способы отталкивания, а также высоту прыжка. Как правило, прыжки на батуте заканчиваются на сетке; для остановки необходима амортизация, учитывающая реакцию не только мышц на изменяющуюся нагрузку, но и системы «прыгун — батут», которая складывается из взаимодействия всех упруго-эластических сил. Другой вариант - совмещение прыжков на батуте с другими действиями, переходящими на вспомогательные, а также с преодолением препятствий.
ИТОГО ЧАСОВ:	612	66,25	40,75	44,25	31	30	60,25	65	65	73,75	39	39	57,75	
V. ТЕМА - УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВСМ (в часах)														
Участие в спортивных соревнованиях.	187		22	33	30	30	18				18	18	18	Соревнования по спортивной гимнастике - органическая часть учебно-тренировочного процесса. Они помогают объективно подвести итоги этого процесса за определенный промежуток времени: четверть, учебный год. В соревнованиях по гимнастике должны участвовать только хорошо подготовленные гимнасты, и поэтому, соревнования являются эффективным методом проверки технической подготовленности обучающихся и стимулом к достижению высоких спортивных результатов.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль).	16	1	2	4		2				2	1	2	2	Контрольные мероприятия, состоящие из тестирования и контроля, включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.
Инструкторская практика.	10,5	1	0,25	0,25	1	1	0,5	1	1	2	1	1	0,5	Инструкторская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий.
ИТОГО ЧАСОВ:	213,5	2	24,25	37,25	31	33	18,5	1	1	4	20	21	20,5	
VI. ТЕМА - ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВСМ (в часах)														
Медицинские, медико-биологические мероприятия.	26,5	0,5	2,5	3,5	3	3	3	1	1	2	3	2	2	Комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов

														лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины.
Восстановительные мероприятия.	20	0,5	1	3,5	3,5	2	3	1	1	1	2	2	3	Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.
ИТОГО ЧАСОВ:	46,5	1	3,5	3,5	6,5	5	6	2	2	3	5	4	5	
ВСЕГО ЧАСОВ:	1248	96	96	120	96	96	120	96	96	120	96	96	120	

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

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

I. ТЕМА - ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ВСМ –52 часа

Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.

Содержание: Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2022 года. Государственные и общественные организации по физической культуре и спорту. Физкультура и спорт в системе образования. Роль и место спортивных школ и учреждений дополнительного образования. Задачи и содержание их работы в воспитании подрастающего поколения и подготовке спортивного резерва. Физкультурное движение, массовый спорт и спорт высших достижений.

Обучающиеся должны знать:

- значение и важность занятий физической культурой;
- концепцию развития спорта в России.

Уметь:

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий спортивной гимнастикой.

Занятие 2. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.

Содержание: Понятие о гигиене; гигиена физических упражнений и спорта, ее значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха, занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена обучающихся спортивной гимнастикой: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Гигиенические требования к местам проведения занятий.

Обучающиеся должны знать:

- значение и важность личной гигиены;
- важность сбалансированного графика работы и отдыха.

Уметь:

- соблюдать личную гигиену;
- подготовить снаряд перед выполнением упражнений;
- соблюдать режим труда и отдыха.

Занятие 3. Предупреждение спортивного травматизма.

Содержание: Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Морально-волевые качества и дисциплина обучающихся. Приемы помощи и страховки: требования, виды и способы применения. Основные приемы самостраховки при выполнении гимнастических упражнений.

Обучающиеся должны знать:

- причины травматизма;
- страховку и самостраховку при выполнении упражнений.

Уметь:

- предупреждать травматизм;
- применять страховку и самостраховку при выполнении упражнений.

Занятие 4. Правила соревнований, их организация и проведение.

Содержание: Значение, виды и характер спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений правил соревнований по спортивной гимнастике. Методика судейства. Организация и проведения соревнований. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Роль судейства. Методика оценки качества выполнения гимнастических упражнений. Разбор типичных ошибок. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Права и обязанности спортивных судей. Права и обязанности участников соревнований. Представители команд и тренеры-преподаватели. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований.

Обучающиеся должны знать:

- виды и характеристики соревнований;
- состав и работа судей на соревнованиях;
- антидопинговые правила.

Уметь:

- рассказать о видах и характеристиках соревнований;
- оценивать выполнение программы на гимнастических снарядах;
- определять медицинские препараты на наличие допинга на сайте РУСАДА.

Занятие 5. Олимпийские игры.

Содержание: Олимпийское движение в России. Успехи отечественных гимнастов на Олимпийских играх современности. Единая всероссийская спортивная классификация и её роль в развитии спорта. Разрядные нормы и требования по спортивной гимнастике. Международная федерация гимнастики (FIG). Успехи российских спортсменов на международной арене.

Обучающиеся должны знать:

- об истории олимпийского движения в России и мире;
- программу спортивной гимнастике на Олимпийских играх;
- ЕВСК и разрядные нормы;
- заслуги отечественных спортсменов на мировой арене.

Уметь:

- пользоваться ЕВСК.

Занятие 6. Планирование и контроль в процессе спортивной тренировки.

Содержание: Управление подготовкой гимнастов. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Основные формы и документы учёта учебно-тренировочной работы. Индивидуальное и групповое планирование. Этапный, текущий и оперативный контроль учебно-тренировочной деятельности спортсменов. Основные задачи и показатели. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок учащихся старших разрядов. Планирование двухразовых занятий в один день, количество видов подготовки, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки - основные показатели учебно-тренировочной работы. Основы периодизации спортивной тренировки. Микроцикл основная структурная единица всего учебно-тренировочного процесса. Календарные планы спортивных соревнований по спортивной гимнастике.

Обучающиеся должны знать:

- цели и задачи на каждом этапе индивидуального планирования;
- основы периодизации спортивной тренировки.

Уметь:

- контролировать нагрузку, во избежание перетренированности;
- анализировать индивидуальные показатели на занятиях.

Занятие 7. Психологическая подготовка.

Содержание: 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. Воспитание у гимнастов таких моральных качеств, патриотизм, трудолюбие, коллективизм, дружба, товарищество, честность и правдивость. Формирование у гимнастов положительного отношения к гимнастике, устойчивых спортивных мотивов и интересов. Формирование у спортсменов отчетливых мышечно-двигательных представлений, которые в деятельности гимнастов выполняют регулирующую, стимулирующую и тренирующую роль.

Обучающиеся должны знать:

- Приемы восстановления внимания;
- Приемы восстановления концентрации.

Уметь:

- Оценивать свое состояние и пользоваться приемами для его уравнивания.

Занятие 8. Тактическая подготовка.

Содержание: произвольные комбинации и методика их составления. Порядок выступления на соревнованиях (личных и командных).

Обучающиеся должны знать:

- Порядок выступления на соревнованиях;
- Бальную систему выставления оценок.

Уметь:

- Оценивать свое выступление и выступление соперника;
- Составлять список очередности выхода членов команды.

Занятие 9. Судейская практика.

Содержание: порядок выступления в соревнованиях команд и участников, состав судейской коллегии, оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок, практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП.

Обучающиеся должны знать:

- Общие требования к соревнованиям;
- Положение о соревнованиях. Заявки;
- Права и обязанности участников соревнований.

Уметь:

- Принимать контрольные тесты по ОФП, СФП;
- Подсчитывать результаты контрольных тестов по ОФП, СФП.

II. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ОБЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (ОФП)

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ВСМ – 50 часов

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.

Методика обучения тем или иным физическим упражнениям включает в себя:

- на первом этапе (ознакомление) - первоначального разучивания движения ставятся следующие задачи: познакомить обучающихся с новым физическим упражнением, создать представление о технике выполнения упражнения, научить выполнять его по частям, соблюдая правильную последовательность элементов.

- на втором этапе (разучивание) - углубленного разучивания движений - решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления ошибок и выполнение упражнения сначала по частям, а затем слитно.

- на третьем этапе (совершенствование) - совершенствования техники движения - решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка владения двигательным действием, создание условий для применения его в учебно-тренировочном процессе и повседневной деятельности, стимулирование самостоятельности и творчества детей. На данном этапе обучающийся сознательно воспринимает задание, внимание его сосредоточено на качестве движений, где целью является доведение упражнения до автоматизма.

Комплексы упражнений должны составляться с учетом тех задач, которые ставятся перед данными занятиями на ближайшее время и более длительные периоды.

Следует придерживаться соответствующей дозировки физической нагрузки в соответствии с задачами и особенностями развития обучающихся.

Упражнения на развитие силы должны предшествовать упражнениям на растягивание, такая последовательность обеспечивает разогревание организма и избавляет от возможных травм (растяжений).

Следует чередовать упражнения на силу, растягивание, расслабление; упражнения в быстром темпе и медленном.

Упражнения на развитие силы следует повторять до тех пор, пока не почувствуется усталость, а упражнения на растягивание до ощущения незначительной боли.

Физические упражнения на развитие мышц шеи, рук и плечевого пояса.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Занятие 10. 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;
- сгибание в запястьях;
- сгибание в запястьях в стороны;
- сгибание пальцев.

Занятие 11. Упражнения на увеличение подвижности в локтевых 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;
- упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья;
- вращения согнутыми в локтях руками;
- движения в горизонтальной плоскости ладонями вниз, согнутыми в локтях руками.

Занятие 12. Упражнения на увеличение подвижности в плечах и предплечьях.

- махи руками назад;
- подъем рук в стороны;
- подъем по спине;
- поднятие плеч;
- вращение предплечьями;
- вращение плечами.

Занятие 13. Силовые упражнения для мышц сгибателей.

- набивной мяч (гантели) вниз, 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;
- отжимание упоре лежа;
- лазанье по канату;
- упражнения с резиновым бинтом.

Занятие 14. Силовые упражнения для мышц разгибателей.

- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

Занятие 15. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.

- одна рука вверх, другая вниз, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками назад;
- поднимание и опускание плеч;
- круги руками в боковой плоскости;
- руки назад в замок, при наклоне туловища вперед, руками тянуться вперед к полу.

Упражнения для шеи

Занятие 16. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.

- наклоны головы вперед, назад;
- наклоны головы в стороны;
- повороты головы налево, направо;
- [подъем головы лежа на спине](#);
- [подъем головы лежа на животе](#).

Физические упражнения на развитие мышц туловища.

Физические упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота.

Занятие 17. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из положения лежа поднимание туловища в сед;

- из положения лежа поднимание прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись, то же с отягощением;
- из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол;
- высокий угол в упоре на бревне (на время);
- лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали (складка);

- «прилипалка» на гимнастической стенке на время.

Занятие 18. 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;
- прогиб назад стоя;
- скручивания в упоре стоя согнувшись, правая рука касается левой ноги и наоборот;
- скручивания лежа на животе/на спине с заведением ноги в противоположную сторону.

Занятие 19. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

Силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- лежа на боку, приподнять одну ногу, присоединить к ней другую, опустить ноги;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, наклоны в стороны с касанием пяток;
- подъем корпуса из боковой планки на коленях;
- боковая планка.

Занятие 20. Наклон в стороны.

- ноги расставлены на ширине плеч, руки находятся на поясе либо одна на поясе, а вторая заведена за голову. Плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается. Наклон вправо, выполнить 10-15 повторений. Наклон осуществляется с напряженным прессом. Выполнить 10-15 повторений в другую сторону;

- наклоны в стороны с отягощением;
- наклоны в стороны со скручиванием корпуса;
- руки за головой, наклон в сторону с поднятием одноименного колена через сторону и касание им локтевого сустава, то же в другую сторону;
- наклон в противоположную сторону от отягощения.

Занятие 21. Наклон вперед.

Здесь нагрузка идет в большей степени на мускулатуру прямой мышцы живота, а также на ягодицы и поясницу. Это упражнение укрепляет позвоночник и способствует растяжке. Стопы находятся на ширине плеч, в пояснице — прогиб. Наклоняться вперед следует с напряженным прессом, стараясь сохранить спину максимально выпрямленной.

Пальцы рук должны касаться пола. Если это невозможно, то не нужно сильно округлять спину. Лучше чуть согнуть ноги в коленях и тянуться до максимально возможного уровня, день ото дня приближаясь к полу. Гибкость и растяжка в пояснице появятся при регулярных тренировках, со временем получится достать до пола руками, не сгибая ноги. В исходное положение корпус нужно возвращать мышцами ягодиц. Для этого толкайтесь пятками в пол. Мускулатура поясницы при этом должна быть расслаблена.

- ноги врозь, наклон вперед руки в стороны, взгляд направлен вперед;
- ноги вместе, наклон вперед руки касаются пола;
- ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги вместе, наклон вперед руками обхватить ноги с фиксацией положения;
- сед ноги врозь, наклон вперед руки вперед, грудью коснуться пола с фиксацией положения.

Занятие 22. Повороты.

- руки на поясе. Ноги чуть шире плеч, слегка согнуты. Таз вращается в плоскости, параллельной полу, выполняя полный круг. Двигаться следует по 10-15 повторений по часовой стрелке и обратно.

- руки подняты на уровень груди и расставлены перпендикулярно туловищу, можно согнуть их в локтях, ноги на ширине плеч. Повороты осуществляются верхней половиной тела, в то время как нижняя сохраняет неподвижность. Количество повторов в каждую сторону должно составлять около 10-15 раз.

- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с отведением разноименной ноги назад на носок;

- ноги врозь, руки перед грудью согнутые в локтевом суставе, повороты в стороны с махом разноименной ноги в противоположную сторону.

- сед ноги врозь, повороты в стороны с касанием руками пола за спиной.

Физические упражнения на развитие силы мышц спины.

Занятие 23. Упражнения для мышц спины.

Силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;

- лежа на животе, прогибания, руки вверх;

- лежа на животе, прогибания, руки вверх с отягощением или гимнастической палкой.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

- наклон с опорой на стену;

- подъем рук и ног лежа на животе.

Физические упражнения на развитие мышц ног и тазового пояса.

Занятие 24. Упражнения для стопы и голени.

Силовые упражнения:

- поднимание на носки, то же с отягощением;

- ходьба на носках, руки на пояс;

- ходьба на внутренней и внешней стороне стопы;

- исходное положение – сидя, ноги прямо, носки на себя. Попеременное натягивание носков на себя и от себя;

- исходное положение – стойка, опираясь руками на стену, между пяток зажат [массажный мяч](#). Подъем на носки, опускание, не потеряв при этом [мяч](#).

Занятие 25. 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;

- упражнения с сопротивлением;

- приседания;

- отведение ног влево и вправо. Круговые движения в коленных суставах влево и вправо.

Занятие 26. Упражнения для мышц бедра. Силовые упражнения.

- приседания на двух и одной ноге;

- приседания с гантелями в руках;

- выпады;

- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе,

- прыжки на одной ноге.

Занятие 27. Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах.

- круговые движения тазом в стойке ноги врозь;

- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед;

- пружинящие движения в положении широкого выпада в сторону;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, голень правой ноги лежит на бедре левой, руками, обхватив бедро, подтянуть левую ногу к груди. То же с другой ноги.
- «бабочка» с наклоном вперед и фиксацией положения.

Физические упражнения на разностороннее развитие мышц всего тела.

Занятие 28. Упражнения с гимнастической палкой.

1. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1-2 – палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох;

3-4 – И.П., выдох. 6-8 раз.

2. И.П. – стойка ноги врозь, палка внизу.

1 – наклон вперед, руками коснуться пола, выдох;

2 – И.П., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12–15 раз.

3. И.П. – стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч.

1 – поворот туловища направо;

2 – И.П.;

3-4 – то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10—12 раз.

4. И.П. – стойка ноги вместе, палка внизу.

1-4 – поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги;

5-8 – встать, не касаясь руками и палкой пола. 10—15 раз.

5. И.П. – стойка ноги вместе, палка горизонтально вверх.

1 – правую ногу в сторону на носок, наклон вправо;

2 – И.П.;

3-4 – то же в левую сторону. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох.

10 – 12 раз.

6. И.П. – лежа на груди, палка вверх (руки свободно лежат на полу).

1-2 – прогнуться, поднимая палку повыше, вдох;

3-4 – И.П., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6 – 8 раз.

7. И.П. – лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч.

1-2 – сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног);

3-4 – И.П. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.

8. И.П. – о.с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20–30 с).

Занятие 29. Упражнения со скакалкой.

1. И.П. – о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу.

1 – левую вперед на носок, скакалку вперед;

2 – передать вес тела на левую, правая сзади на носок, руки в стороны, скакалка натянута на груди;

3-4 – приставляя левую, И.П.;

5-8 – то же с другой ноги.

6 – 8 раз.

2. И.П. — о.с., скакалка, сложенная вчетверо, внизу.

1 – сгибая левую ногу, поставить ее на скакалку;

2 – выпрямить ногу вперед-вверх;

3 – согнуть ногу;

4 – И.П.;

5-8 – то же другой ногой.

8 – 12 раз.

3. И.П. – о. с., скакалка, сложенная вдвое, в левой руке, правая на поясе.

1-3 – вращение туловища влево, скакалка скользит по полу, не отрываясь от него;

4 – выпрямиться, перехватить скакалку в правую руку;

5-8 – то же вправо.

8 – 12 раз.

4. И.П. – о. с., скакалка сложенная вдвое, внизу.

1 – перешагнуть через скакалку, сгибая левую ногу;

2 – то же, сгибая правую;

3-4 – перевести скакалку выкрутом в и. п., руки прямые.

6 – 10 раз.

5. Прыжки через скакалку по заданию.

Занятие 30. Общеразвивающие упражнения без предметов в движении.

1. Ходьба с движениями рук назад.

И.П. – о.с., руки в стороны.

1-2 – два движения руками назад, руки на уровне плеч, не расслаблять;

3-4 – 2 обычных шага, дыхание равномерное.

8 – 10 раз.

2. Наклоны вперед.

И.П. – о. с., руки на пояс.

1-2 – шаг вперед и приставить ногу;

3 – наклон вперед, руки в стороны, голову не опускать;

4 – И.П.

10 – 12 раз.

3. Приседания.

И.П. – то же.

1-2 – присесть, руки за спину, спина прямая;

3-4 – встать;

5-8 – 3 шага вперед и И.П.

8 – 12 раз.

4. Дыхательные упражнения.

4 шага – выдох, небольшой наклон вперед, руки вниз;

2 шага – пауза;

2 шага – выдох, руки вниз-в стороны.

3 – 4 раза.

5. Мах ногой вперед.

И.П. – о. с.

1-2 – 2 шага вперед;

3 – мах левой вперед, руки – правая вперед, левая в сторону;

4 – И.П.;

5-8 – то же с правой ноги.

8 – 12 раз.

6. Мах ногой назад.

И.П. – о. с.

1-4 – 3 шага вперед и приставить ногу;

5 – мах левой назад, руки вверх;

6 – И.П.;

7-8 – то же правой ногой.

8 – 10 раз.

7. Ходьба на носках.

1-4 – 4 шага на носках, руки вверх;

5-8 – 4 обычных, руки на пояс.

8 – 12 раз.

8. Прыжки с продвижением вперед.

И.П. – о. с., руки на пояс.

1-2 – прыжок на левой;

3-4 – прыжок на правой;

5-8 – 4 шага вперед.

8 – 12 раз.

9. Ходьба, упражнения дыхательные и на расслабление (1 мин).

10. Из о.с. упор присев упор лежа, упор присев, и. п.; то же, но со сгибанием рук в упоре лежа.

Занятие 31. Упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

- *Упражнения для мышц шеи:* Выполняем наклон головы вправо, фиксируем. Расслабленную правую руку кладем на голову, ощущая растяжение шеи слева. Затем наклоняем голову влево, кладем на голову левую руку. Растяжение шеи будет ощутимо справа. Надавливать рукой на голову, чтобы усилить ощущение не надо! Упражнение выполняется по 30 секунд на каждую сторону.

- *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. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Физические упражнения на развитие общей координации.

Занятие 32. Ходьба.

- на носках;

- с высоким подниманием бедра;

- скрестным шагом;

- приставным шагом;

- на пятках;

- на внутренней и наружной стороне стопы;

- в полу- и полном приседе;

- выпадами;

- боком;

- спиной вперед.

Занятие 33. Беговые перемещения.

- бег обычный;

- на носках;

- высоко поднимая бедро;

- боком приставным шагом;

- спиной вперед;

- с ускорениями;

- со сменой направлений по сигналу;

- по разметкам.

Занятие 34. Строевые упражнения.

- 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;
- команды для управления строем;
- понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах;
- повороты на месте, размыкание уступами;
- перестроение из одной шеренги в две, из колонии по одному в колонну по два;
- перемена направления движения строя;
- обозначение шага на месте;
- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения;
- повороты в движении.

Обучающиеся 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 учебно-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 учебно-тренировочных нагрузок.

III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (СФП) И ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ВСМ – 274 часа

Физические упражнения на развитие силы.

Основным методом развития силовой выносливости у гимнастов является метод повторных усилий с реализацией различных методических приемов.

Метод повторных усилий - это метод тренировки, в котором в качестве основного тренирующего фактора является не предельный вес отягощения (или сопротивления), в количество повторений упражнения с оптимальным весом (сопротивлением). Это основной метод занятий с тяжестями для опытных атлетов и конечно для начинающих, при этом используются различные варианты построения учебно-тренировочного занятия в зависимости от поставленной задачи:

1. Увеличение силы мышц и массы. Вес отягощений 80 - 85% от максимального, количество повторений в подходе 5 - 6, количество подходов 3 - 6, отдых 2 - 3 минуты.

2. Преимущественное увеличение мышечной массы и прирост силы. Вес отягощений 65 - 80% от максимального, количество повторений 8 - 10, количество подходов 3 - 6, отдых 2 - 3 минуты.

3. Уменьшение жирового компонента, массы тела, улучшение качества мышц и совершенствование силы и силовой выносливости. Вес отягощений 50 - 60%, количество повторений 15 - 30, количество подходов 3 - 6, отдых 3 - 6 минут.

4. Совершенствование рельефа мышц и повышение силовой выносливости. Вес отягощений 30 - 50%, количество повторений 50 - 100, количество подходов 1 - 4, отдых 5 - 8 минут, скорость выполнения - высокая.

5. Повышение силовой выносливости и улучшение рельефа мышц. Вес отягощений 20 - 50%, количество повторений - "до отказа", количество подходов 1 - 3, отдых 5 - 12 минут, скорость выполнения - высокая.

Занятие 35. Подтягивание.

- подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине (количество раз);
- подъем в упор силой (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине с фиксацией положения в верхней точке (количество раз);
- подтягивание в висе на высокой перекладине под счет (количество раз).

Занятие 36. Отжимание.

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных скамейках (количество раз);
- сгибание и разгибание с широкой постановкой рук в упоре лежа на полу (количество раз);
- сгибание и разгибание рук с ногами на возвышенности (количество раз);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, с поочередным вытягиванием вперед прямых рук (количество раз).

Занятие 37. Удержание высокий угол.

- поднимание ног до 90 в висе на гимнастической стенке (количество раз);
- угол в упоре на параллельных брусьях (сек.);
- удержание высокого угла на гимнастическом ковре (сек.);
- удержание высокого угла на гимнастических стоялках (сек.);
- удержание высокого угла на низком бревне (сек.).

Занятие 38. Вис.

- вис согнув руки хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (сек.);
- вис лежа хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек.);

- вис согнув ноги хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек);

- вис углом хватом сверху на высокой перекладине с фиксацией положения (сек.);

- вис стоя хватом сверху на низкой перекладине с фиксацией положения (сек).

Занятие 39. Приседание.

- приседание на двух ногах (количество раз);

- «пистолетик» на одной ноге (количество раз);

- приседание на двух ногах с выпрыгиванием (количество раз);

- приседание на двух ногах с узкой постановкой ног (количество раз);

- приседание на двух ногах с широкой постановкой ног (количество раз).

Занятие 40. Прыжки.

- прыжок в длину с места (см.);

- прыжки на возвышенность;

- прыжки через препятствие;

- прыжки на одной ноге;

- прыжки ноги вместе, ноги врозь;

- прыжки с касанием коленей груди;

- прыжки с касанием пяток ягодиц;

- прыжки с поворотом вокруг своей оси.

Занятие 41. Бег с утяжелителями.

- бег на 20 метров (сек.);

- челночный бег 3х10 м (сек);

- бег с изменением направления движения;

- бег с ускорением по сигналу;

- эстафеты.

Физические упражнений на развитие быстроты.

На этапе спортивной специализации с целью развития быстроты следует использовать комплексный метод тренировки, который предполагает применение *подвижных и спортивных игр, игровых упражнений*, а также комплексов специальных подготовительных упражнений, направленных на развитие физических качеств, играющих важную роль в специализации спортивной гимнастики.

В процессе воспитания быстроты необходимо обращать внимание на расслабление мышц во время выполнения упражнений. Очень важно, чтобы обучающийся почувствовал разницу в мышечных ощущениях между напряженным и расслабленным состоянием мышц. С этой целью целесообразно применять метод «контрастных» попыток, предусматривающий выполнение упражнений с дополнительным напряжением и предельным расслаблением.

Приводим один из разработанных и апробированных нами комплексов специальных подготовительных упражнений на развитие быстроты:

Занятие 42. Бег.

- бег с высоким подниманием бедра (темп средний или высокий) – 2 – 3 серии по 10 – 25 раз; бег из различных стартовых положений; старт из «упора присев», с отставлением ноги назад или в сторону; бег после доставания подвешенного мяча; бег приставными шагами, продвигаясь боком;

- бег скрестными шагами;

- бег по малому кругу с наклоном туловища внутрь круга;

- бег с предельной или около предельной скоростью на отрезках от 20 до 60 м (с низкого старта и с хода);

- бег на месте в упоре 10 – 15 сек.;

- семенящий бег на 30 – 60 м с ускорением;

- бег с хода по отметкам (10 – 12), расположенным на расстоянии 100 – 120 см;

- бег на 60 – 100 м с ускорением.

Занятие 43. Прыжки.

- прыжки и прыжковые упражнения с места и с небольшого разбега;
- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

Занятие 44. Подвижные и спортивные игры.

- русская лапта,
- «борьба за мяч»;
- пятнашки;
- волейбол;
- баскетбол.

Занятие 45. Эстафетный бег.

- встречная эстафета;
- круговая эстафета;
- эстафета с преодолением препятствий;
- эстафета с передачей предмета;
- парная эстафета.

Физические упражнений на развитие выносливости.

Для развития выносливости используются различные методы тренировки, которые можно разделить на несколько групп: непрерывная тренировка и интервальная тренировка, а также методы контрольной (или соревновательной) тренировки. Изменяя тип упражнений (ходьба, бег, упражнения с весом, тренажеры и т.д.), их продолжительность и интенсивность (скорость движения, производительность работы, количество взвешиваний), количество повторений упражнения, а также продолжительность и тип перерывов на отдых (или восстановление), можно изменить физиологическое направление выполняемой работы. Равномерный непрерывный метод заключается в одноразовом равномерном выполнении упражнений малой и средней силы продолжительностью 15-30 минут и до 1-3 часов, т.е. в диапазоне скоростей от обычной ходьбы до темпового кросс-бега и с такой же интенсивностью, как и другие виды упражнений.

Занятие 46. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног.

- И.П. стойка, ноги на ширине плеч:

Приседание; И.П. (30 сек.)

Приседание с добавлением поднимания прямых рук вверх; И.П. (30сек.)

Приседание с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки; И.П. (30 сек.)

- Присед с подниманием прямых рук вверх с добавлением поднимания на носки и удержание положения в приседе с рукамиверху на носках (30 сек.)

Методика выполнения: стопы параллельно на ширине плеч, пятки не отрывать от пола (1,2), колени направлены точно вперед и не выходят за линию стопы, мышцы живота в тонусе, спина прямая

Занятие 47. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота.

1. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой руки перед собой;

2 – И.П.;

3 – поднимание левой руки перед собой;

4 – И.П. (30 сек.).

2. И.П. – упор лежа.

1 – поднимание правой прямой ноги;

- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой прямой ноги;
- 4 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – упор лежа.

- 1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;
- 4 – И.П. (30 сек.).

4. Удержание И.П. упор лежа (30 сек.).

Методика выполнения: центр тяжести распределить равномерно, ладони поставить точно под плечевыми суставами, ахилловы сухожилия растянуть, колени не сгибать, мышцы живота максимально подтянуть, поясницу не прогибать, лопатки соединить.

5. Планка на предплечьях.

Занятие 48. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины.

1. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 – поднимание правой руки перед собой;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой руки перед собой;
- 4 – И.П.

2. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 – поднимание правой прямой ноги;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой прямой ноги;
- 4 – И.П.

3. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 – поднимание правой руки и левой прямой ноги;
- 2 – И.П.;
- 3 – поднимание левой руки и правой прямой ноги;
- 4 – И.П.

4. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1 - 8 – Поднимание рук и ног вверх и удержание данного положения.

5. И.П. – лежа на животе, руки и ноги прямые.

- 1-8 – Поднимание рук и ног с отягощением вверх и удержание данного положения.

Методика выполнения: руки прямые, не сгибать в локтевых суставах; ноги прямые, не сгибать в коленных суставах; лопатки соединены и опущены вдоль позвоночника вниз.

Занятие 49. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч и груди.

1. И.П.- упор лежа.

- 1-2 – Сгибание рук;
- 3-4 – И.П. (30 сек.).

2. И.П.- упор лежа.

- 1 – Сгибание рук;
- 2 – И.П.;
- 3 – правой рукой коснуться левого плеча;
- 4 – И.П.;
- 5 – сгибание рук;
- 6 – И.П.;
- 7 – левой рукой коснуться правого плеча;
- 8 – И.П. (30 сек.).

3. И.П.- упор лежа.

- 1 – Сгибание рук;

2 – И.П.;
3-4 – правой рукой коснуться левого плеча; левой рукой коснуться правого плеча (30 сек).

4. И.П.- упор лежа.

1- 8 – сгибание рук и удержание данного положения (30 сек.).

Методика выполнения: Контролировать напряжение мышц пресса, смотреть вперёд, руки на ширине плеч, спина прямая, поясница не прогибается, таз не поднимать вверх.

5. Отжимания на стоялках.

Занятие 50. Упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц живота.

1. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры;

8 – И.П. (30 сек.).

2. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием правого колена к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

3. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием левого колена к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

4. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-7 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди;

8 – И.П. (30 сек.).

5. И.П. – лежа на спине, руки за голову, колени согнуты.

1-8 – Поднимание лопаток от опоры с подтягиванием колен к груди и удерживать данное положение (30 сек.).

Методика выполнения: поясница прижата к опоре, мышцы живота максимально подтянуты, руки за головой, локти направлены в стороны, подбородок направлен вперед и вверх, стопы параллельны и прижаты к опоре.

СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Физические упражнений на развитие гибкости.

Для развития гибкости в учебно-тренировочном процессе применяются упражнения скоростно-силового характера: пружинистые движения, махи с последующим удержанием ног. При этом, если упражнения выполняются с отягощением, вес отягощения не должен был снижать скорость выполнения махов или пружинистых движений (отягощения не превышало 2-3% от веса тела гимнастов). В качестве методов совершенствования гибкости используются игровой и соревновательные методы (кто сумеет наклониться ниже; кто, не сгибая колени, сумеет поднять с пола обеими руками плоский предмет и т.д.).

Упражнения на гибкость должны выполняться в такой последовательности: в начале упражнения для суставов верхних конечностей, затем - туловища и нижних конечностей.

Условия выполнения упражнения значительно облегчаются за счёт опоры.

Упражнения сначала выполняются у опоры, затем без опоры.

Активная и пассивная гибкость развиваются параллельно.

Занятие 51. Наклоны.

- 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 партнера.
- наклон вперед, сидя ноги врозь. Коснуться груди пола и удерживать это положение 2-3 секунды. Чтобы успешно выполнить это нормативное требование, рекомендуется освоить следующие упражнения:
- сидя на полу, ноги вместе, наклон вперед с помощью тренера-преподавателя, который нажимает руками в области лопаток;
- стоя в наклоне вперед, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног;
- встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь всё глубже и глубже (ноги не сгибать);
- стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса (или груди) и, наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги; д) сидя ноги врозь пошире, наклон вперед с помощью.

Занятие 52. Выкруты.

Выкрут в плечевых суставах может выполняться с гимнастической палкой или со скакалкой.

Для развития гибкости в плечевых суставах рекомендуется регулярно выполнять следующие упражнения:

- круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно;
- из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение;
- тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Упражнения, применяемые для развития гибкости:

- повторные пружинящие движения, повышающие интенсивность растягивания (пружинящие наклоны вперед)
- движения, выполняемые по возможно большей амплитуде (наклоны назад и вперед до отказа).
- инерция движений какой либо части тела (махи ногами вперед или в сторону с постепенно увеличивающейся амплитудой движения).
- дополнительная внешняя опора (захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельную часть тела с последующим притягиванием одной части тела к другой).
- комплекс упражнений для развития гибкости.

Занятие 53. Поднимание ног.

- поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о неё рукой свободную руку на пояс;
- махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенке и опираясь на неё рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо);
- встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Приседать на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке;
- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера-преподавателя (не допускать болевых ощущений);
- стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, назад, в сторону с отягощением (не более 2-3% от веса гимнаста).

Физические упражнения на развитие равновесия.

Необходимое условие для сохранения равновесия расположение центра тяжести над площадью опоры. Чем больше площадь опоры и ниже центр тяжести, тем устойчивее равновесие. Основной характерной чертой упражнений в равновесии является прямое тело, втянутый живот, фиксированные в определенном положении руки. Весьма важно в технике равновесий умение рационально распределять мышечное напряжение.

Динамические равновесия - это разновидности передвижений шагом, бегом, подскоки, повороты, прыжки.

Занятие 54. Подскоки.

Подскок – выполняют шагом вперед с последующим прыжком вверх, другую ногу энергично сгибают вперед аналогично положению ее в высоком шаге. Движение руками осуществляется произвольно, разноименно выносимой ногой.

- на месте;
- в движении;
- на двух ногах;
- с ноги на ногу;
- с поворотом вокруг своей оси.

Занятие 55. Прыжки.

- прыжки с продвижением;

Этим прыжкам предшествует 1-2 шага разбега, приземление почти всегда производится на одну ногу, с последующим шагом другой.

- открытый прыжок;
- закрытый прыжок;

Обучение закрытому и открытому прыжкам следует начинать при продвижении шагом в медленном темпе, уточняя положение рук, ног, тела.

Далее можно перейти к выполнению в медленном темпе без музыки, и только после исполнить прыжки в нужном темпе под музыку вальса. Каждый прыжок выполняется на один музыкальный такт.

- прыжок со сменой ног впереди;

Выполняется толчком одной ногой вперед, в фазе полета происходит смена положения ног, приземление осуществляется на маховую ногу. Возможно выполнение прыжка:

- прыжок с согнутыми ногами;
- прыжок сгибая и разгибая ногу;
- прыжок с разбега;
- прыжок с поворотом.

Занятие 56. Повороты.

- повороты приставлением ноги;

Выполняются на 45° с поворотом на одной ноге (на полупальцах) приставлением к ней другой.

- повороты переступанием;

Выполняются на высоких полупальцах, руки в стороны, плечи развернуты, голова слегка приподнята. Плотное держание ног вместе, мелкими шажками поворачиваясь вокруг оси, сохраняя правильную осанку и прямые ноги.

Повороты на одной ноге. Могут быть одноименными, когда направление вращения совпадает с опорной ногой и разноименными.

- поворот на левой –налево;
- поворот на правой – направо;
- кругом.

В хореографии повороты на полу следует делить на малый и большие. В малых поворотах свободная нога согнута у щиколотки или колена, большие - отведена на 90°.

Статические равновесия.

Занятие 57. Переднее равновесие.

Представляет собой равновесие на одной, другая назад, тело наклонено вперед под любым углом. Стопа опорной ноги слегка развернута наружу. Свободная нога сохраняет выворотное положение, руки в стороны.

Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – подняться на носок правой, руки вверх

2 – И.П.

После нескольких повторений выполнить с другой.

2. И.П. – стоя на правой спиной к опоре левая прямая на опоре, руки в стороны

1 – поднять правую, руки в стороны

2-3 – сохранение принятого положения.

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой.

3. И.П. – о.с.

1-2 – правая нога максимально назад, руки вперед в стороны, тело наклонить вперед,

3 – сохранение заданного положения

4 – И.П.,

5-8 – то же с другой ноги.

Занятие 58. Боковое равновесие.

Представляет собой равновесие на одной, другая в сторону, тело наклонено в противоположную сторону. При выполнении равновесия, стопа опорной ноги слегка развернута наружу, плечи опущены, лопатки сведены и находятся в одной плоскости с туловищем. Таз не поворачивается в сторону свободной ноги и не отводится назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево (до горизонтального положения)

2-3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.,

5-8 – то же в другую сторону.

2. И.П. – стоя правым боком к опоре правая на опоре, руки вверх

1 – наклон влево

2 – правую ногу вверх

3 – сохранение принятого положения

4 – И.П.

5-8 – то же в другую сторону.

Занятие 59. Заднее равновесие.

Представляет собой равновесие на одной, другая вперед с наклоном туловища назад. При выполнении данного равновесия таз несколько поворачивается в сторону, противоположную поднятой ноге, и подается вперед (в таком положении общий центр тяжести остается над площадью опоры). Наиболее простое положение рук, руки в стороны. Опорная слегка сгибается, сгибание увеличивается по мере увеличения наклона назад. Голова при выполнении заднего равновесия с наклоном туловища до горизонтали слегка наклоняется вперед, с наклоном ниже горизонтали - назад.

Последовательность обучения:

1. И.П. - лицом к опоре. Нога лежит на опоре впереди, наклон назад, постепенно увеличивая угол наклона, руки в стороны - вверх.

2. И.П. - боком к опоре. Нога на опоре впереди, наклонить туловище назад до горизонтального положения, подняться, удерживая ногу И.П. В начале выполняется упражнение с фиксацией положений, затем слитно.

3. То же, что в упражнение 2, но поднимать ногу маховым движением и удерживать в наивысшей точке.

4. Упражнение 2,3 без опоры.

Технически правильно выполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации без колебаний не менее 2-3 секунд.

Занятие 60. Высокое равновесие.

Тело вертикально, Свободная нога отведена назад до горизонтального положения.

Занятие 61. Равновесие «Ласточка».

Тело наклонено вперед в прогнутом положении, свободная нога поднята не ниже уровня плеч. Равновесие на двух ногах на носках на полу, на низком бревне; равновесие на одной ноге, другая вперед, в сторону, назад; повороты с переступанием на ограниченной площади; ходьба по бревну (низкому, среднему).

Физические упражнения на развитие координации движений.

Существует ряд методических приемов для видоизменения изученных действий:

- применение необычных исходных положений;
- «зеркальное» выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа;
- изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- смена способов выполнения;
- выполнения знакомых движений в новых сочетаниях;
- изменение противодействия обучающихся в парных упражнениях;
- комбинационные упражнения в различных сочетаниях.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакций;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнение с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Контрольные упражнения, в зависимости от возраста и двигательного опыта исследуемых лиц составляются из симметричных однонаправленных 18 движений (ноги в стороны, руки в стороны и т.д.); разнонаправленных движений (ноги в стороны, руки вперед и т.д.); из последовательных движений (правую руку на пояс, правую руку к плечу, левую руку к плечу и т.д.) и асимметричных согласований движений различными звеньями тела.

Занятие 62. Группировка.

Техника выполнения. Группировка-это согнутое положение тела, при котором колени подтянуты к плечам, локти прижаты к туловищу, а кисти захватывают середину голени (стопы и колени слегка разведены).

Последовательность обучения.

1. Из о.с. руки вверх, быстро присесть и принять положение в группировке в приседе, обращая внимание на умение округлять спину.
2. Из положения упора сидя сзади быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
3. Лежа на спине руки вверх, быстро согнуть ноги и сгруппироваться.
4. Из положения, лежа на спине, поднимая туловище, принять группировку сидя.

Занятие 63. Кувырок вперед.

Техника выполнения. Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 25-35см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачивая через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.

Последовательность обучения.

1. Группировка из различных И.П.
2. Из упора присев перекаат назад и перекаатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев, кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев назад и перекаатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

Кувырок назад в группировке.

Техника выполнения. Из упора присев, руки несколько впереди - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову (не разгибая ног) и перейти в упор присев.

Последовательность обучения.

1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

Таблица 3

Занятие 64. Комплекс №1 упражнений на развитие координации

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	И.П. - О.С. 1 - руки на пояс; 2 - руки в стороны; 3 - руки вперед; 4 - руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Обратить внимание на точность выполнения упражнения . Выполняется под счет, в среднем темпе, с ускорением, например, 3-х последних повторений.
2.	И.П. - О.С. 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам; 3 - руки вверх; 4-5 - два хлопка вверх; 6 - руки к плечам; 7 - руки в стороны; 8 - И.П. (на координацию движений)	6-8 раз	Выполняется под счет в среднем темпе, обратить внимание на правильность выполнения всех положений рук.
3.	И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 - поворот головы на право; 2 - поворот головы на лево. (на вестибулярную устойчивость)	5-6 раз с открытыми глазами, 5-6 раз с закрытыми глазами.	Выполнять в быстром темпе, плечи не поднимать, не наклоняться.
4.	Ходьба по прямой линии с закрытыми глазами до ориентира (на вестибулярную устойчивость и точность выполнения упражнения)	6-8 мин	Ориентир, тренер-преподаватель стоит в стойке руки в стороны.
5.	Челночный бег (на координацию движений и ловкость)	3x10м	Использовать теннисные шарики или разноцветные кубики.
6.	а) Стоя, у опоры - лицом к станку (хват сверху двумя руками). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую в сторону. То же, с другой ноги. б) Стоя у опоры - правым боком к станку (хват сверху правой рукой, левую руку в сторону). Держать равновесие, стоя на носке правой, левую назад. То же, с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 8 сек 3 раза по 8 сек	Свободную ногу высоко не поднимать, туловище не наклонять.
7.	И.П. - О.С., скакалка сзади. Темповые прыжки через скакалку с вращением вперед	25-30 раз	Обратить внимание на вращение скакалки в

	(на координацию движений и ловкость)		лучезапястном суставе.
8.	Удержание равновесия. И.П. - стойка на правой (левой) левая (правая) в сторону, руки за голову (на чувство равновесия)	25 сек	Тренер-преподаватель громко считает (вслух).

Таблица 4

Занятие 65. Комплекс №2 упражнений на развитие координации

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Методика выполнения
1.	И.П. - О.С. 1-ый шаг левой, руки в стороны; 2-ой шаг правой, руки вверх; 3-ий шаг левой, руки к плечам; 4-ый шаг правой, руки вниз. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе. Обратить внимание на правильное выполнение упражнения, т.е. точность положения рук.
2.	И.П. - О.С. 1 - прыжок вверх, руки на пояс; 2 - прыжок вверх, руки к плечам; 3 - прыжок вверх, руки вверх; 4 - прыжок вверх, хлопок верху; 5 - то же, что и 4; 6 - прыжок вверх, руки к плечам; 7 - прыжок вверх, руки на пояс; 8 - прыжок вверх в И.П. (на координацию движений)	4-6 раз	Выполняется под счет, в среднем темпе, обратить внимание на точность и правильность выполнения, всех положений рук и движений.
3.	Стоя без опоры, держать равновесие на носке правой, левую назад, руки в стороны. То же с другой ноги (на чувство равновесия)	3 раза по 5 сек 3 раза по 5 сек	Свободную ногу поднимать на 45°, туловище не наклонять вперед.
4.	Прыжок в длину с места, стоя спиной к линии отталкивания. (на координацию движений)	5-7 раз	Поворот выполняется после отталкивания
5.	И.П. - упор стоя на коленях, правая рука вперед, левая назад. 1 - 2 - толчком смена положения рук; 3 - 4 - толчком, и. п. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)	6-8 раз	Для места расположения нарисовать мелом окружности или квадратики согласно размеру ладони.
6.	а) И.П. - первая (не выворотная) позиция, руки на пояс. 1 - прыжок вверх во вторую (не выворотную) позицию; 2 - прыжок вверх по второй позиции; 3 - прыжок вверх в первую (не выворотную) позицию; 4 - прыжок вверх по первой позиции. б) И.П. - третья позиция, правая впереди, руки на пояс. 1-2 - прыжки вверх в третьей позиции, правая впереди; 3-4 - прыжки вверх, в третьей позиции, левая впереди. г) И.П. - стойка, руки на пояс. 1 - прыжок с поворотом вправо на 90°;	25 сек	Выполняется под счет тренера-преподавателя, в среднем темпе. Следить за правильным выполнением упражнения.

	2 - то же, что и 1; 3 - то же, что и 2; 4 - прыжок с поворотом вправо на 90° в и. п.; 5-8 - то же в другую сторону. (на координацию движений, точность выполнения упражнения)		
7.	Удержание равновесия. И.П. - стойка ноги врозь: правая (левая) впереди на носок, левая (правая) сзади на пятку, руки вниз, глаза закрыты. (на чувство равновесия)	15-20 м 2-3 повторения	Тренер-преподаватель считает вслух.
8.	И.П. - О.С., скакалка сзади. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. (на координацию движений и ловкость)		Обратить внимание на вращение скакалки в лучезапястном суставе.

Физические упражнения на развитие прыгучести.

Основными методами воспитания прыгучести являются:

- метод повторного выполнения упражнения, характеризующегося выполнением упражнения через определённые интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточное восстановление работоспособности.

- интервальный метод. Внешне сходен с повторным методом. Но, если при повторном методе характер воздействия нагрузки определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим учебно-тренировочным воздействием обладают и интервалы отдыха.

- игровой метод воспитания прыгучести. Однако этот метод обладает существенным недостатком - ограничена дозировка нагрузки.

В последнее время нашёл применение метод воспитания прыгучести, получивший название - метод круговой тренировки, который можно проводить по методу повторения упражнений.

Все методы воспитания прыгучести следует применять не в стандартных ситуациях, а в вариативных, изменяющихся ситуациях (метод сопряжённых воздействий) приближённых к игровым. Как показывает практика, воспитание прыгучести можно осуществлять в принципе двумя путями:

- за счёт увеличения максимальной скорости;
- за счёт увеличения максимальной силы.

Занятие 66. Упражнения для тренировки общей прыгучести.

- подскоки вверх толчком с двух ног;
- то же с отягощением;
- многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
- то же со сменой ног;
- прыжки с места на возвышение (60 см) с отскоком вверх;
- то же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
- быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);
- прыжки со скакалкой.

Занятие 67. Упражнения для развития специальной прыгучести.

На помосте для вольных упражнений, акробатической дорожке.

- подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста для вольных упражнений, Ж);

- то же с продвижением назад;

- прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом.

- то же с разбега.

- с разбега прыжок на возвышение (25-30 см) приход с прямыми ногами и прямым

телом, со спрыгиванием с него.

Занятие 68. Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила).

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания
- упражнения с небольшим отягощением
- челночный бег с ускорением
- прыжки со скакалкой;
- прыжки с места на гору матов;
- прыжки через веревку ($h = 20$ см) с двух ног, веред, боком; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед;
- прыжки в глубину ($h = 40$ см) на площадку 50 см $\times$ 50 см
- прыжки в глубину ($h = 40$ см) с отскоком.

Прыжковые упражнения: прыжки на двух ногах на различной опоре (на полу, на ковре, на поролоновом кубе, на гимнастическом мосте); наскок на гимнастический мост с места, с шагов, с разбега, с отскоком; прыжки с различным положением ног (ноги врозь, согнув ноги, со сменой прямых и согнутых ног); прыжки на заданное расстояние.

Шпагаты, мосты, упоры.

Шпагат прямой. *Прямой шпагат* – это сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны. Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в теме 2.4. поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения. Кроме указанных упражнений рекомендуются следующие:

- а) из упора лёжа ноги врозь пошире, носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром;
- б) стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь пошире. Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже;
- в) тоже, но встать на 2 - 3 рейку;
- г) стоя ноги врозь пошире, набивной мяч между ногами. Разводя ноги стремиться сесть на мяч;
- д) из седа ноги врозь пошире, опираясь на руки вперёд, встать на ноги и вернуться в И. П.

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.

Мосты. *Мост* – дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.

Мост из положения лёжа. Умения выполнять мост имеет существенное значение не только для развития гибкости тела, но и для успешного вольными и акробатическими упражнениями.

Упражнения для овладения мостом:

- а) наклоны назад, касаясь стенки руками;
- б) стоя на коленях, руки вверх, наклон назад, стремиться коснуться руками пола;

в) сидя спиной к стенке, взяться руками за рейку на высоте головы, согнуть ноги и поставить на ширине плеч, прогибаясь встать;

г) стоя спиной к стенке, наклониться назад и опираясь руками о стенку, выполнить мост;

д) лёжа на спине, согнуть ноги и опереться руками за головой;

е) стоя, наклоном назад мост с помощью тренера-преподавателя.

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 обучающегося 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 – 4 секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает обучающимся 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; удержание положений на полу: упор присев, упор стоя согнувшись, упор лежа, упор лежа сзади; переход из одного упора в другой различными способами (прыжком, шагом, переступанием); толчком двумя ногами прыжок в упор присев на возвышение ($h=40$ см); - прыжком упор на перекладине, на параллельных брусьях.

Стойки, перекаты.

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 – 4 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.

Перекаты (вращательные упражнения).

Перекат - вращательное движение тела с последовательным касанием опоры без переворачивания через голову.

Многократное выполнение разнообразных перекатов является действенным средством тренировки вестибулярного аппарата, развития гибкости, ловкости, умения ориентироваться в пространстве.

Перекат из стойки на лопатках выполняется вращением вперед в группировке в положение упора присев.

Разновидности перекатов:

В сед согнув ноги; согнувшись; ноги врозь;

На одну — на одну ногу с последующим шагом вперед другой;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - с опорой на руки;

В упор стоя согнувшись ноги врозь - то же, но ноги вместе;

С поворотом в шпагат - то же, что и в упор стоя согнувшись ноги врозь с последующим поворотом направо (налево) шпагат правой (левой). Перекат, прогнувшись выполняется движением, вперед прогнувшись из упора лежа с последовательным касанием опоры бедрами, животом, грудью, с опорой руками у груди.

Перекат прогнувшись с коленей — то же, но из стойки на коленях.

Перекат назад прогнувшись - из стойки на груди последовательный перекал назад в упор лежа.

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).

IV. ТЕМА – РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ВСМ – 612 часов

Опорный прыжок

Гимнастические прыжки оказывают всестороннее воздействие на организм человека. Они доступны обучающимся различного возраста, пола и физической подготовленности. С их помощью развивают силу мышц, быстроту, ловкость и точность движений.

Прыжки имеют прикладное значение. Умение легко и быстро преодолевать различные препятствия — один из показателей хорошей прикладной подготовки обучающихся. Прыжки также применяются в гимнастических выступлениях различных масштабов. Умелое их использование повышает зрелищность и эмоциональность выступлений.

Место прыжков в занятии гимнастикой определяется его задачами. Обучают прыжкам в основной части занятий. Хорошо изученные несложные прыжки наряду с другими упражнениями часто включаются в подготовительную часть занятий. Применение прыжков поточным способом в значительной степени повышает плотность занятий.

Опорные прыжки — исторически сформировавшийся вид физических упражнений, который заключается в преодолении с разбега специализированного препятствия (гимнастического снаряда) заранее заданным способом с использованием промежуточной опоры руками. Выполняются они через снаряд (козел, конь, плинт), поставленный в ширину или длину.

При анализе техники опорных прыжков выделяют следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка руками, толчок руками, полет после толчка руками и приземление. Ошибочное выполнение хотя бы одной из перечисленных фаз отрицательно сказывается на исполнении прыжка в целом. Завершающие действия гимнаста в одной фазе прыжка всегда являются подготовительными для выполнения последующей фазы.

Разбег. Разбег должен быть равномерно ускоренным. Значительные колебания скорости разбега отрицательно влияют на качество выполнения толчка ногами, так как изменяют условия отталкивания. Чтобы избежать этого, гимнастам необходимо: а) начинать разбег из одного и того же исходного положения; б) не изменять (на данный период подготовки) длину разбега; в) скорость разбега увеличивать постепенно, так как резкий старт вызывает скованность движений.

Наскок на мостик выполняется в момент приобретения наибольшей горизонтальной скорости. Снижение скорости перед напрыгиванием на мостик отрицательно сказывается на результате прыжка и свидетельствует о неправильном выполнении разбега.

Толчок ногами. Прыжок на мостик производится на носки напряженных, почти прямых ног без перехода на всю ступню. Ноги на мостике располагаются параллельно, на расстоянии ширины стопы. Лучшие гимнасты-прыгуны ставят ноги на место толчка акцентированно. С этой целью они в конце прыжка на мостик активно разгибают ноги в коленных и тазобедренных суставах и производят подошвенное сгибание стоп.

Полет до толчка руками. В полете уже нельзя изменить траекторию о.ц.т. тела. Движениями в полете спортсмен может изменить только позу тела и положение его отдельных частей относительно о.ц.т. В этой фазе спортсмен выполняет предварительный мах ногами назад, разгибаясь в тазобедренных суставах до слегка прогнутого положения. Замах выполняется до опоры руками и способствует созданию условий для резкого сгибания тела в тазобедренных суставах в момент толчка руками.

Толчок руками. Отталкивание руками в опорных прыжках представляет собой сложный комплекс взаимосвязанных между собой двигательных действий гимнаста.

Полет после толчка руками. Положение тела гимнаста в полете после толчка руками определяет вид прыжка. От качества выполнения этой фазы в значительной степени зависит оценка за прыжок в целом.

Приземление. Приземлившись на носки напряженных и выпрямленных ног, надо немедленно опуститься на всю стопу и усилить давление на ту «часть стопы», в сторону

которой теряется равновесие. Для сохранения равновесия спортсмену необходимо выполнить волнообразное движение.

Занятие 69. Прямые прыжки.

- конь в длину: прыжок ноги врозь толчком о дальнюю часть коня согнувшись;
- прыжки лётом с поворотом на 360° толчком о дальнюю и ближнюю части коня.

Занятие 70. Прыжки переворотом вперед.

- отталкиванием о ближнюю часть коня переворот вперед «ямасита»;
- переворот вперед выпрямившись с поворотом на 360°.

Занятие 71. Прыжки переворот вперед - сальто (конь в длину).

- профилирующий переворот - сальто вперед;
- профилирующий переворот - сальто вперед с поворотом кругом;
- переворот - сальто вперед выпрямившись;
- переворот - сальто вперед с поворотом на 360°;
- переворот - отталкивание с поворотом кругом – сальто назад («куэрво»);
- переворот – двойное сальто вперед («роче»);
- профилирующий переворот - сальто вперед с поворотом кругом. Переворот - сальто вперед выпрямившись. Переворот - сальто вперед с поворотом на 360°. Переворот - отталкивание с поворотом кругом – сальто назад («куэрво»). Переворот – двойное сальто вперед («роче»). Техника «ямасита».

Занятие 72. Прыжки «цукахара» и «касамацу» (конь в длину).

- «цукахара» в полугруппировке (профилирующий прыжок);
- «цукахара» в полугруппировке (профилирующий прыжок) согнувшись;
- «цукахара» в полугруппировке (профилирующий прыжок) с прямым телом;
- «Цукахара» с поворотом на 360°;
- «Цукахара» с поворотом на 720°;
- наскок с поворотом на 90° в стойку боком и сальто с поворотом на 270° в стойку лицом к снаряду («касамацу»);
- наскок с поворотом на 540° во второй полетной фазе в стойку боком и сальто с поворотом на 270° в стойку лицом к снаряду («касамацу»).

Занятие 73. Рондатовые прыжки (конь в длину).

- рондат на мостик - полупереворот назад на руки - 1,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись;
- рондат на мостик - полупереворот назад на руки - 1,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись, с поворотом на 360°, 720°;
- рондат на мостик - полупереворот назад на руки - 2,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись.
- рондат на мостик - «твистовый» полупереворот назад с поворотом кругом на руки и 1,5 сальто вперед в полугруппировке, согнувшись, выпрямившись.

Занятие 74. Прыжки переворотом и сальто боком (конь в длину).

- наскок с поворотом на 90° и соскок в стойку боком к снаряду и полтора сальто боком в «разорванной» группировке или согнувшись ноги врозь.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
- Название выполняемых гимнастических упражнений.

Уметь:

- Прямые прыжки.
- Прыжки переворотом вперед.
- Прыжки и перевороты вперед – сальто.
- Прыжки «цукахара» и «касамацу».
- Рондатовые прыжки.
- Рондат, фляк, сальто.
- Прыжки переворотом и сальто боком.

Кольца

Широкий диапазон упражнений на кольцах дает возможность использовать их для развития силы, гибкости, ловкости, координации, подвижности в суставах с самыми различными контингентами обучающихся. Так, для развития силы сгибателей рук могут с успехом использоваться размахивания в висе на согнутых руках, сгибания рук на махе вперед и назад; для повышения гибкости позвоночника — круговые движения ногами в висе («воронка»); для развития силы брюшного пресса — размахивания в висе, вис согнув ноги с выпрямлением их в угол.

Упражнения на кольцах имеют специфику, обусловленную конструкцией снаряда. В отличие от других гимнастических снарядов кольца подвижны, и это вносит определенные особенности в технику упражнений, даже одинаковых по названию (например, подъем махом назад, оборот назад в упоре и другие выполняются как на перекладине, так и на кольцах).

Упражнения на кольцах подразделяются на силовые и маховые.

Силовые упражнения требуют большой физической силы, но в связи с незначительными отклонениями ц.т.т. от вертикали они допускают некоторые неточности в действиях гимнаста. Это объясняется тем, что в процессе выполнения силового упражнения гимнаст всегда находится в уравновешенном положении. Иными словами, при наличии достаточной физической силы гимнаст мог бы остановиться в любом промежуточном положении.

Маховые упражнения требуют меньших физических усилий, но значительно более точно скоординированных действий, так как ц.т.т. в этих упражнениях заметно отклоняется от вертикали (особенно в крайних точках маха). Гимнаст в процессе выполнения упражнения никогда, за исключением конечных положений, не находится в уравновешенном положении. Поэтому малейшая неточность в его действиях приводит к невыполнению упражнения в целом. Уравновешенным может быть только такое конечное положение, при котором ц.т.т. и точки опоры (кольца) находятся на вертикали, опущенной из точек подвеса колец.

Занятие 75. Вис и размахивания в висе.

- размахивания в висе.

Занятие 76. Упор и махи в упоре.

- упор углом;
- упор ноги врозь вне;
- размахивания в упоре;
- мах назад стойка на руках и спад из стойки в упор;
- мах вперед вис и мах назад в висе («отодвиг вперед»);
- мах назад вис и мах вперед в висе («отодвиг назад»).

Занятие 77. Силовые и темповые подъемы в стойку.

- стойка силой с прямыми руками («спичаг»);
- стойка силой, сгибая руки, прогнувшись;
- фиксированная стойка в темповых соединениях.

Занятие 78 Выкруты, перевороты, большие обороты махом вперед.

- высокий выкрут;
- из вися согнувшись выкрут назад и серия высоких выкрутов;
- большой оборот;
- высокие выкруты и серия больших оборотов.

Занятие 79. Выкруты, подъемы, большие обороты махом назад.

- высокий выкрут вперед;
- серия высоких выкрутов;
- подъем махом назад в упор и стойка на руках;
- большой оборот;
- высокий выкрут вперед и серия больших оборотов.

Занятие 80. Сальто назад.

- сальто «прогнувшись»;
- сальто с поворотом на 360°;
- двойное сальто;
- двойное сальто с поворотом на 360°.

Занятие 81. Сальто вперед.

- сальто «согнувшись» с поворотом на 360-540°;
- двойное сальто в группировке.

Занятие 82. Обороты в упоре.

- оборот вперед из упора силой- темпом.

Занятие 83. Вспомогательные маховые элементы.

- подъем назад в упор в стойку.

Занятие 84. Силовые упражнения.

- горизонтальный вис спереди;
- горизонтальный упор на прямых руках, упор руки в стороны («самолет»);
- из упора углом прогнувшись с руками стойка на руках;
- из стойки на руках опускание через горизонтальный упор в горизонтальный вис сзади или вис прогнувшись;
- из стойки на руках опускание через стойку руки в стороны в горизонтальный вис сзади или вис прогнувшись;
- упор руки в стороны, «крест»;
- стойка на руках руки в стороны («обратный крест»).

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастических кольцах.
- Название выполняемых гимнастических упражнений на кольцах.

Уметь:

- Вис хватом сверху и снизу, в покое.
- Упор и упор сзади, хватом сверху и снизу.
- Повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменной хватом.
- Размахивание изгибами хватом сверху.
- Мах дугой из виса с размахиваний изгибами и силой.
- Бросковые размахивания в висе хватом сверху.
- Из упора хват сверху с темпа отмах в высокий упор и стойку со спадом назад в вис.
- Из упора хват сверху с темпа отмах в стойку и поворот вперед вниз.
- Простые соскоки дугой из упора.
- «Рабочий» упор.
- Отмахи из упоров.
- Висы согнувшись сзади в статике и на махах.
- Висы сзади, выкруты и полувкручивания.
- Хваты и перехваты.
- Повороты в висах.
- Движения дугой.
- Большие обороты.
- Сальто назад.
- Сальто вперед.
- Соскоки и перелеты с контрвращением.
- Малые обороты.
- Подводящие упражнения.

Конь-махи

По своему назначению упражнения на коне, как и другие гимнастические средства физического воспитания, делятся на группы: общеразвивающие, специальные,

прикладные и спортивные.

Упражнения общеразвивающего характера.

Поскольку упоры на прямых руках на коне требуют довольно высокого уровня развития силы мышц, поднимающих туловище, упражнениям на коне должна предшествовать подготовка с помощью аналогичных по воздействию движений, но вызывающих меньшее напряжение мышц. Это движения в смешанных упорах и седах на полу, скамейке, низком бревне на месте и с перемещениями. Одновременно с укреплением мышц, опускающих плечевой пояс, применяют ОРУ для укрепления боковых и косых мышц туловища и отводящих мышц ног: махи ногой в сторону и удержание поднятой ноги, упоры лежа боком и махи ногами в этом положении, повороты в упорах лежа и сочетания этих и других движений. Их можно делать на полу, скамейке, гимнастической стенке, с амортизаторами, с отягощениями, вдвоем.

Прикладные упражнения

Прикладные упражнения на коне дополняют такие распространенные средства прикладной подготовки, как разновидности бега, прыжков, метаний, лазаний; преодоление препятствий; переноска груза. Безприкладные упражнения на коне можно разделить по направленности на общеприкладные (трудовая боевая и бытовая деятельность) и спортивно-прикладные (вольти-жировка, подводящие упражнения к технически сложным упражнениям на других снарядах).

Общеприкладные упражнения применяются в занятиях основной гимнастикой, профессионально-прикладной, военно-прикладной; проводятся, как правило, игровым и соревновательным методами. Игры, эстафеты включают перелезания через снаряд, подлезания, поднимание, перестановку, переноску, установку коня, козла и дополнительных приспособлений к ним. Участие в эстафетах и играх кроме совершенствования прикладных навыков способствует согласованности коллективных действий, развитию самостоятельности, активности и других социальнозначимых качеств личности обучающихся.

Пример эстафеты: команды стоят в колоннах на линии одной из сторон зала; посредине зала на пути движения поперек к нему конь с ручками (или без ручек). По сигналу тренера-преподавателя направляющий бежит, вращая скакалку; передвигается в упоре (упоре лежа сзади согнув ноги и т. п.); подлезает под конем (прямо, петлей, восьмеркой и т. п.); передвигается на четвереньках (по-пластунски, прыжками на двух и т. п.) до стены, касается ее рукой (ногой); поворачивается кругом и бежит в обратном направлении; снова преодолевает снаряд, но уже сверху (наступая, прыжком боком или углом, боком согнув ноги и т. п.); обегает коня, возвращается на место справа от команды и, передав эстафету, встает в затылок колонне.

Если эстафета проводится в заключительной части занятия, то все действия упрощаются, нагрузка снижается, в нее включается и уборка снарядов. Кроме перечисленных вариантов можно "в условие эстафеты-игры включить вынос и установку снарядов; предусмотреть другие коллективные действия; разнообразить способы передвижений (вдвоем, с предметами, с метанием и ловлей мячей и пр.) и преодоления препятствия.

Спортивные упражнения

Спортивная подготовка на коне заключается в разучивании размахивания, одноименных перемахов и их соединений, разноименных перемахов и их соединений с одноименными, скрещений и соскоков перемахами двумя ногами боком и углом. Собственно перемещения ног над снарядом — перемахи — это не самостоятельные действия только ногами, а следствие колебательного движения всего тела с добавлением к нему небольших поворотов тазового пояса вокруг продольной оси. Движения гимнаста на коне подчиняются общим законам механики, в частности законам колебания физического маятника.

Обучение основным движениям. Прежде чем осваивать основные элементы спортивной подготовки, необходимо сформировать у обучающихся базовые навыки

рациональной осанки и «маятника» во фронтальной плоскости в простейших условиях опоры.

Размахивания на коне начинают изучать в упоре верхом. Для маха вправо из упора верхом левой все звенья нижней части тела нужно отвести влево до отказа. После свободного спада в вертикальный упор с небольшим провисанием правую ногу резким броском поднять вправо-кверху. Левая нога остается внизу и лишь при торможении правой реактивно достигает крайнего правого положения. Мах влево начинается с опускания правой ноги; гимнаст удерживает нижнюю часть туловища у правой руки, пока тело не выпрямится вследствие опускания ног. После этого ускорение маха влево продолжается активным приведением правой и последующим отведением левой ноги. В каждом подходе размахивание выполнять как в упоре левой, так и правой. Акцент в броске ведущей («задней») ноги необходим на обеих крайних точках маха как влево, так и вправо; как левой, так и правой ногой.

Занятие 85. Упоры и плоские махи.

- прямые скрещения в обе стороны;
- обратные скрещения в обе стороны;
- прямое скрещение с перескоком из ручек на теле и ручке;
- прямое скрещение с поворотом.

Занятие 86. Круги продольно и универсальный круг.

- круги продольно в ручках одинарные;
- круги продольно на теле и ручке (правой и левой рукой);
- круги на ручке (левой, правой);
- круги на теле (ручка справа, слева) и седле;
- круги «деласал-томас» на разных частях коня;
- круги с сомкнутыми ногами и круги «делас – томас» на полу (профилирующие формы кругов).

Занятие 87. Круги поперек.

- круги на теле лицом внутрь и на ближней ручке;
- круги на теле лицом наружу и на дальней ручке;
- круги поперек «деласал-томас» на разных опорах.

Занятие 88. Круги продольно с переходами и противоходами.

- прямой переход по всем зонам коня;
- прямой переход «мимо ручек»;
- обратный переход по всем зонам коня («противоход»);
- прямой и обратный переходы кругами «деласал-томас».

Занятие 89. Круги поперек с проходами вперед и назад.

- проход вперед по всем зонам коня;
- проходы вперед и назад кругами «деласал-томас».

Занятие 90. Круги с одноименными поворотами («стойкли»).

- «Вход-выход» и «выход-вход» в форме соединений «стойкли»;
- с кругов в ручках «выход» с поворотом кругом «плечом назад» в упор и круги на теле и ручке («выход обратным стойкли»);
- с кругов на теле и ручке «вход» с поворотом кругом «плечом назад» в упор и круги на ручках («вход обратным стойкли»);
- «Выход-вход» и «вход- выход» в форме соединений «обратных стойкли»;
- с кругов в ручках из упора сзади «выход плечом назад» в упор на ручку поперек и «вход плечом вперед» в ручки («чешский»);
- 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»);
- прямые и обратные «стойкли» в форме «деласал-томас».

Занятие 91. Круги прогнувшись.

- с кругов в ручках круг прогнувшись с поворотом на 360°;
- круги прогнувшись на теле («вертолет»), то же на полу;

- круг (круги) прогнувшись с «выходами» и «входами» плечом вперед и назад на разных частях коня и одной руке.

Занятие 92. Круги с разноименными поворотами («винты»).

- на теле круги с промежуточными кругами двумя с элементами поворота винтом на 90° и промежуточными кругами из упора и упора сзади;

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

- «Винты» с поворотами на 90° и «входами- выходами» с тела на ручку и обратно с промежуточными перемахами и кругами. Навык энергичного смещения по продольной оси коня с возможно меньшим количеством «шагов» руками. Сохранение ровного темпа при переходах, сохранение постоянной высокой посадки; выраженная поочередная смена кистей после «прыжка» - ошибка. Исполняется на базе профилирующего круга.

- «Винты» с поворотами на 90° и «входами- выходами» с тела на ручку и обратно слитно, без промежуточных кругов перемахами и кругами;

- «Винты» с поворотами на 90° и «входами- выходами» с тела на ручку и обратно слитно, без промежуточных кругов перемахами и кругами, на одной ручке;

- элементы «винтов» и полный цикл поворотов «винтом» с проходом по всем частям коня в форме «деласал-томас».

Занятие 93. Движения в стойку на руках.

- круги «деласал-томас» на полу и выход в стойку на руках;

- круги «деласал-томас» на полу и выход в стойку на руках из упора поперек на теле лицом наружу в соскок;

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

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

- круги поперек (с сомкнутыми ногами) лицом наружу в стойку на руках и соскок;

- круги поперек (с сомкнутыми ногами) лицом внутрь в стойку на руках и соскок;

- прямое скрещение или круг одной с поворотом в стойку на руках одной ручке поперек и сход в упор ноги врозь на ручках.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастическом коне.

- Название выполняемых гимнастических упражнений на гимнастическом коне.

Уметь:

- Выполнять основные технические упражнения на гимнастическом коне.

- Статистический упор, упор сзади, упор ноги врозь, упор ноги врозь на каждую ногу и их перемены прямыми перемахами.

- Упоры в «ручках», «теле», на «грибке» с переменными позициями.

- Размахивание с одноименными перемахами одинарные.

- Размахивание в упорах продольно.

- Круги на круглом «грибке».

- Круги одной ногой одноименные из упора.

- Размахивание с разноименными перемахами.

- Прямые скрещивания в обе стороны.

- Обратные скрещивания в обе стороны.

- Круги продольно в ручках одинарные.

- Круги на теле лицом внутрь и на ближней ручке.

- Круги с одноименными поворотами (стойки).

- Круги продольно и универсальный круг.

- Круги поперек.

- Круги продольно с переходами и противоходами.

- Круги с одноименными поворотами.
- Круги с разноименными поворотами.

Перекладина

На перекладине выполняются только маховые упражнения. Поэтому основные умения гимнаста заключаются в правильном использовании сил инерции при минимальной затрате мускульной энергии. Сила сгибателей пальцев тем не менее должна быть значительной, поскольку выполнение махов большой амплитуды связано с преодолением значительных центробежных сил, стремящихся оторвать гимнаста от перекладины. Гриф перекладины — действительная (реально существующая) ось, вокруг которой вращается гимнаст. Современное упражнение на перекладине выполняется без остановок.

Вис. На высокой перекладине это положение является исходным для всех без исключения упражнений. Особенно важно правильное выполнение виса для набора маха достаточной амплитуды и последующих размахиваний.

В положении виса тело должно быть максимально выпрямлено. Это достигается провисанием в грудино-ключичных и плечевых суставах, а также расслаблением мышц в области поясницы. Руки также выпрямлены, но не напряжены. Ноги должны быть выпрямлены в коленных и тазобедренных суставах, носки оттянуты. Обучение вису целесообразно проводить целостным методом.

Правильное положение нижних конечностей обеспечивается напряжением соответствующих мышц, которое должно сохраняться при выполнении последующих размахиваний. Сгибание в тазобедренных суставах или прогибание в поясничном отделе позвоночника при выполнении виса недопустимы. Наличие таких ошибок очень часто является следствием неправильного положения головы: отведения ее назад или, наоборот, опускания на грудь. В правильном положении голова удерживается прямо и находится между руками.

Занятие 94. Висы сзади, выкруты и полувкручивания.

- вис сзади хват сверху в статике и бросковые размахивания;
- вис сзади хват сверху в статике и с размахиваниями изгибами в висе сзади хват снизу без вкручивания;
- из виса сзади хват снизу полувкручивание в плечах и размахивания;
- из упора сзади хват сверху «отмах через голову» в вис сзади и подъем махом вперед через упор сзади в вис сзади согнувшись.

Занятие 95. Хваты и перехваты.

- большим махом вперед из виса хват сверху перехват в хват снизу и обратный;
- большой оборот вперед хват сверху;
- большой оборот назад в разном хвате.

Занятие 96. Повороты в висах.

- из виса хват снизу оберучные повороты мах назад («обратные санжировки»).

Занятие 97. Сальто назад.

- профилирующее сальто с поворотом на 360°;
- профилирующее двойное сальто;
- двойное сальто с поворотом на 360°;
- двойное сальто выпрямившись;
- сальто «гингер», «делчев»;
- сальто «ковач».

Занятие 98. Соскоки и перелеты с контрвращением.

- перелет Ткачева ноги врозь;
- перелет Ткачева ноги врозь с прямым телом.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений на перекладине.

- Название выполняемых гимнастических упражнений на перекладине.

Уметь:

- Висы, упоры.
- Хваты, повороты.
- Движения дугой, большие/малые обороты.
- Сальто назад/вперед.
- Соскоки и перелеты с контрвращением.

Параллельные брусья

Упражнения на брусьях состоят из маховых, силовых и статических элементов и их соединений, выполняемых в упорах и висах.

Упражнения на брусьях являются эффективным средством развития силы мышц рук и туловища, ловкости, формирования прикладных и спортивных навыков. Параллельные брусья — снаряд мужского многоборья. Устройство брусьев позволяет выполнять упражнения в положениях поперек и продольно, на одной или двух жердях, в середине и на концах жердей, лицом наружу и внутрь.

Для успешного овладения упражнениями на брусьях гимнаст должен вначале освоить ряд специальных двигательных навыков, таких, как: правильная техническая осанка в упорах, висах, стойках; рациональная техника размахиваний в упорах и висах, вспомогательные движения в плечевых суставах при ускорении маховых движений и отталкивании от жердей в подъемах.

Именно поэтому на начальном этапе обучения необходимо освоить рациональную техническую осанку и основные положения упоров и висов. Наиболее целесообразно вначале использовать для этого стоялки и низкие брусья, где легче оказывать обучающимся помощь.

Смешанные упоры. Разучивать смешанные упоры следует вначале на матах или стоялках, где легче оказывать помощь. Для укрепления мышечно-связочного аппарата плечевых суставов, туловища и рук следует многократно выполнять в различных упорах сгибания и разгибания рук.

Размахивания. Начинать изучать размахивания следует в упоре на предплечьях, а затем в упоре на низких брусьях. Слегка сгибаясь, а затем выпрямляясь, подать ноги и таз вперед, выполнить мах назад. Стараться выполнять мах всем телом, поднимая таз на один уровень с ногами. Постепенно увеличивать амплитуду размахиваний. По мере овладения размахиванием в упоре на предплечьях следует перейти к размахиваниям в упоре и упоре на руках.

Занятие 99. Упор и размахивания в упоре.

- упор высоким углом;
- размахивания в упоре с прогрессирующей амплитудой;

Занятие 100. Стойки на кистях силой и повороты в стойках.

- силой, согнувшись стойка поперек с прямыми руками («спичаг»);
- силой, прогнувшись, сгибая руки стойка поперек;
- поворот кругом плечом назад медленный, темповой, («вальс»).

Занятие 101. Движения махом вперед из упора.

- из стойки на руках «сход» в упор и мах вперед;
- поворот на 360° в стойку на руках («диомидовский»);
- сальто назад в стойку на руках;
- сальто назад в соскок, выпрямившись;
- двойное сальто назад в группировке.

Занятие 102. Движения махом назад из упора.

- поворот в упоре;
- сальто вперед в соскок;
- сальто вперед в упор.

Занятие 103. Движения из упора на руках.

- подъем разгибом в упор углом и высоким углом;
- отодвиг из высокого упора и стойки на руках;
- подъем махом вперед в упор;
- подъем махом вперед в упор с поворотом кругом;
- кувырок назад в стойку на руках;
- подъем махом назад с поворотом кругом;
- подъем махом назад с перемахом назад врозь в упор на согнутых и прямых руках.

Занятие 104. Движения из виса согнувшись.

- подъем разгибом;
- «Ранний» спад из упора в вис согнувшись;
- «Поздний» спад из упора в вис согнувшись;
- оборот назад под жердями в упор со спада или наскока из виса стоя;
- подъем дугой в упор на руках;
- подъем дугой в упор.

Занятие 105. Движения большим махом.

- отмахом назад из упора спад в вис и мах вперед;
- большой оборот назад в стойку на руках;
- подъем махом вперед;
- двойное сальто назад в упор на руках.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений на гимнастических брусках.
- Название выполняемых гимнастических упражнений на брусках.

Уметь:

- Выполнять смешанные упоры.
- Выполнять размахивания.
- Упор углом.
- Размахивание в упоре с прогрессирующей амплитудой.
- Упор и размахивание в упоре.
- Стойки на кистях силой и повороты в стойках.
- Движение махом вперед из упора.
- Перемахи движением назад из упора.
- Движения из упора на руках.
- Движения из виса согнувшись.
- Движения большим махом.
- Подводящие и вспомогательные упражнения.
- Махом назад перемах ноги врозь в упоре.
- Подъем разгибом из упора на руках согнувшись.
- Подъем разгибом из виса согнувшись.
- Выполнение силовых перемещений.
- Выполнение статических упражнений.
- Самостоятельное выполнение упражнений на гимнастических брусках.

Акробатика.

Занятие 106. Упоры, равновесия, стойки.

- передне-задний «полушпагат» и «шпагат»;
- фронтальный («прямой») «шпагат»;
- равновесие на одной ноге другая вверх («вертикальный шпагат») с захватом и без захвата ноги;
- равновесия с темпового прихода на одну ногу после прыжковых элементов;
- из упора стоя согнувшись стойка на руках прямыми руками ноги вместе или врозь («спичаг»);

- из упора углом, упора высоким углом, упора ноги врозь вне стойки на руках прямыми руками ноги вместе или врозь («спичаг»);
- горизонтальный упор на согнутых и прямых руках;
- упор углом, упор ноги врозь вне, высоким углом;
- стойка на одной руке.

Занятие 107. Перекаты, кувырки, кульбиты.

- кувырок назад в стойку на руках с согнутыми и прямыми руками;
- рондат (рондат-фляк) и прыжок назад с поворотом на 540° в кувырок вперед («собака»).

Занятие 108. Перемахи и круги ногами.

- круги двумя;
- круги двумя в форме «деласал-томас»;
- круги двумя в форме «деласал-томас» в стойку на руках;
- круги двумя в форме «деласал-томас» с «винтами»;
- круги прогнувшись «вертолетом»;
- вращения на спине с поворотами на основе техники «брейк-данса».

Занятие 109. Перевороты вперед.

- с разбега переворот с двух на две и серия переворотов вперед.

Занятие 110. Перевороты и темповые сальто назад.

- рондат - фляк - темповое сальто, серия темповых сальто с отскоком.

Занятие 111. Сальто назад.

- рондат – фляк (фляки) – сальто выпрямившись («профилирующий» прыжок для сальто назад);
- сальто выпрямившись с поворотом на 360° («профилирующий» прыжок для сальто назад с поворотами);
- сальто выпрямившись с поворотом на 720° («профилирующий» прыжок для сальто назад с поворотами);
- сальто с поворотом кругом и на 540° в переход на одну ногу;
- двойное сальто («профилирующее» для двойных сальто);
- двойное сальто («профилирующее» для двойных сальто) согнувшись;
- двойное сальто («профилирующее» для двойных сальто) с поворотом на 360°;
- двойное сальто выпрямившись;
- двойное сальто выпрямившись с поворотом на 360°, 720°;
- двойное сальто в группировке в переход;
- двойное сальто в группировке в переход прогнувшись.

Занятие 112. Сальто вперед.

- с разбега отталкиванием на помосте, дорожке сальто в группировке вперед-вверх («профилирующий» прыжок для сальто вперед) с разными темпами;
- с разбега переворот и сальто вперед в группировке, согнувшись;
- с разбега переворот и сальто вперед в группировке, прогнувшись;
- с разбега переворот и сальто вперед в группировке с поворотами на 180-540° в остановку и в переход;
- с разбега связка 2-3 последовательных сальто;
- переворот вперед - двойное сальто вперед;
- переворот вперед с полупоротным сальто вперед в кувырок.

Занятие 113. Сальто типа «твист» и «колпинское».

- рондат - фляк - твист согнувшись с двойным сальто вперед.

Занятие 114. Перевороты и сальто боком.

- рондат - фляк - сальто боком согнувшись ноги врозь;
- темповые перевороты и сальто боком.

Занятие 115. Базовые комбинации прыжков.

- рондат - фляк - сальто назад выпрямившись;
- рондат - фляк - темповое сальто назад - фляк - сальто назад («окрошка»);

- рондат - фляк - сальто назад выпрямившись - фляк – сальто;
- рондат (фляк) - серия 2-3 сальто прогнувшись в темп;
- рондат (фляк) с двойным сальто в середине прогнувшись в темп;
- рондат - фляк - полпируэт (полтора пируэта) в переход - рондат - фляк – сальто;
- переворот вперед - сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360° - сальто вперед;
- с места и в темповых соединениях: сальто назад - сальто вперед.

Обучающие должны знать:

- технику безопасности при выполнении гимнастических упражнений;
- технику выполнения упражнений.

Уметь:

- Упоры, равновесия, стойки.
- Простые прыжки и приземления.
- Перекаты, кувырки, кульбиты.
- Упражнения в «мостах».
- Перекаты в группировке, стойка на лопатках, на голове.
- Стойка на руках.
- Перемахи и круги ногами.
- Непрыжковые перевороты.
- Переворот боком, назад, вперед.
- Перевороты и темповые сальто назад.
- Сальто назад.
- Сальто вперед.
- Сальто типа «твист» и «колпинское».
- Перевороты и сальто боком.
- Базовые комбинации прыжков.
- Рондатовые прыжки.
- Фляк назад.
- Акробатические упражнения.

Хореографическая подготовка.

Задачи хореографической подготовки в группах ВСМ:

Совершенствование:

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

Методика обучения:

1. grand plie (гранд плие) – лицом к опоре по I, II, V позициям;
2. battement tendu (батман тандю) – крестом: вперед – спиной или лицом к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;
3. battement tendu gete (батман тандю жете) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;
4. rond de jumb par terre (ронд де жамб пар терр) – лицом к опоре с фиксацией положения ноги вперед на носок, в сторону на носок, назад на носок. Выполнять en dehors (наружу), en dedans (внутри);
5. relevent (релевелянт) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;
6. grand battement (гранд батман) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре.

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

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

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

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

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

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

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

Основными средствами партерной хореографии являются:

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

хореография модерн и джазового танца;

некоторые движения гимнастики йоги, в особенности активной йоги (power yoga);

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

упражнения на растягивание (статического и динамического характера);

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

упражнений на силу, требующих соблюдения следующих правил и рекомендаций:

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

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

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

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

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

Занятие 116. Элементы классического танца (у опоры).

- соединения из пройденных элементов;
- батман фрэппэ, дабл батман тандю, гран батман рессэ, гран батман пуантэ, гран батман балансэ;
- упражнения на растягивание лицом и боком к опоре в сочетании с подъемом на полупальцы.

Занятие 117. Равновесия, повороты, прыжки;

- соединения из ранее пройденных элементов;
- переднее равновесие в сочетании с падением в упор лежа, с переходом в шпагат
- переднее равновесие с удержанием рукой;
- переднее равновесие в шпагате с наклоном вперед;
- боковое равновесие с удержанием рукой, с наклоном в сторону (горизонтальное боковое равновесие);
- боковое равновесие с наклоном вперед прогнувшись;
- боковые равновесия в шпагате.

Занятие 118. Повороты типа шэнэ, разноименные, одноименные повороты на 540°, 720°.

- повороты на 360° с удержанием свободной ноги вперед, в сторону;
- повороты в вертикальном равновесии на 360°, 540°, 720°;
- прыжок разножкой с наклоном вперед, прыжок шагом, шагом в сторону, перекидной прыжок;
- перекидные прыжки одноименные и разноименные в падение (в упор лежа);
- одноименный перекидной прыжок с приземлением на толчковую ногу;
- сочетания прыжков с падением лежа, в упоры лежа;
- прыжок в разножку с поворотом на 90°;
- прыжки ноги врозь с поворотом кругом, на 360°, в падение в упор лежа, в глубокий выпад;
- вертикальные прыжки с поворотом на 360°, 540°, 720° толчком двух, одной ногой с разбега;
- бедуинский прыжок;
- соединения из пройденных элементов.

Занятие 119. Партерная хореография.

- «Шпагат» правая (левая) впереди с различными движениями рук и туловища: разноименная рука на полу, другая вверх;
- наклоны вперед, назад (рукой тянуться к пятке);
- то же, но с другой руки (разноименной); в исходном положении обе руки вверх;
- наклон вперед, захватить руками ногу, перекат в сторону кругом вновь в положение «шпагата»;
- лежа на боку махи в «шпагат» (нижняя нога вперед, верхняя - назад) и наоборот;
- сед с прямыми ногами. Махом одной назад по дуге над полом перейти в «шпагат». Повернуться в поперечный «шпагат», затем в продольный, другая впереди, махом задней ноги вернуться в и.п. То же с другой;
- в седе с опорой руками сзади, повороты таза направо, налево;
- из упора лежа сзади повороты таза направо, налево.

Обучающие должны знать:

- Профессиональную терминологию в хореографии;
- Основные позиции рук и ног в хореографии;
- Основные элементы классического танца

Уметь:

- Определять средства музыкальной выразительности в контексте хореографического образа;
- Владеть техникой выполнения упражнений для развития пластики;
- Выполнять основные позиции рук и ног во время занятий;

- Выполнять комплексы специальных хореографических упражнений
- Вольные упражнения согласно соответствующим программам.

Упражнения на батуте.

Методические рекомендации по использованию этого снаряда те же, что и при выполнении других упражнений. Для соблюдения техники безопасности тренеру-преподавателю необходимо следить за исправностью батут: подкручивать ножки, проверять натяжение резинового шнура, а также четко знать технику движений и страховку. Он не должен оставлять детей без присмотра и страховки во время прыжков или выполнения различных упражнений. Важно следить, чтобы во время прыжков, особенно с одного батута на другой, дети обязательно взмахивали руками вперед – вверх или вверх - в стороны.

Страховка и помощь. Тренер-преподаватель поддерживает ребенка за обе руки при прыжках на одном батуте; за одну руку при перепрыгивании с батута на батут: за одну или обе руки при спрыгивании на пол. Стоя за спиной ребенка, подстраховывает его без поддержки (руки вытянуты к ребенку, чтобы в любой момент успеть поддержать его со спины). Тренер-преподаватель (сбоку) сопровождает прыжки ребенка с батута на батут.

При выполнении упражнений, на батуте тренер-преподаватель осуществляет страховку сбоку, а если в этом есть необходимость, поддерживает ребенка. При начальном обучении движения ребенка сопровождают поддержкой или страховкой от начала до конца.

Занятие 120. Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи».

- кач в центре сетки.

Занятие 121. Прыжки с вращениями по четвертям.

- 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;
- 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.

Занятие 122. Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями.

- прыжки в форме высокого кача с безопорными поворотами на 360° и более;
- простые отскоки с живота и спины с безопорными поворотами на 180° , 360° и более;
- 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;
- отскоком с живота «кружения» (вращения вокруг передне-задней вертикальной оси лицом к сетке).

Занятие 123. Сальто назад.

- сальто в сериях по 3-4 прыжка подряд с продвижением вперед и сальто «ауэрбах» в яму;
- сальто выпрямившись в поролоновую яму, то же на сетке;
- сальто выпрямившись в поролоновую яму, в сериях на сетке;
- сальто выпрямившись с поворотом на 360° ;
- сальто выпрямившись с поворотом на 360° , 720° и более в яму;
- сальто на сетке с поворотом на 720° и более;
- двойное сальто в яму;
- двойное сальто на сетке;
- двойное сальто с варьированием вращения по четвертям;
- двойное сальто выпрямившись в яму и на сетке;
- двойное сальто выпрямившись в яму и на сетке с поворотами на 360° и более.
- тройное сальто в яму и на сетке.

Занятие 124. Сальто вперед.

- сальто выпрямившись;
- сальто с поворотами на 180° , 360° , 540° и более градусов в яму;

- двойное сальто в яму и на сетке;
- двойное сальто в яму и на сетке с поворотом кругом на втором;
- тройное сальто в яму.

Занятие 125. Типовые соединения и комбинированные прыжки.

- соединения типа сальто назад с поворотом на 180, 540° - сальто вперед на ноги, на спину с отскоком вперед;
- соединения типа сальто вперед с поворотом на 180, 540° - сальто назад на ноги, на спину с отскоком назад;
- соединения прыжков на уровне двойных сальто.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности выполнения упражнений на батуте.
- Основы хореографической подготовки.
- Упражнения на равновесие.
- Акробатические упражнения.

Уметь:

- Выполнять хореографические элементы.
- Выполнять упражнения по специальной физической подготовки.

V. ТЕМА – УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ВСМ – 213,5 часов

Подробнее смотреть раздел 2.2, 2.7 дополнительной образовательной программы.

IV. ТЕМА – ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НА ЭТАПЕ ВСМ – 46,5 часов

Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Подробнее смотреть раздел 8.1 дополнительной образовательной программы.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе высшего спортивного мастерства:

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

Обучающиеся должны:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровнем освоения основ техники гимнастических элементов, навыков гигиены и самоконтроля.

- Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебно-тренировочный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана. Текущие испытания проводятся в мае.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

Обучающиеся должны знать: технику безопасности при выполнении нормативных требований, правила выполнения нормативных требований

Методические указания при повторе обучающихся в группе ВСМ

Решением тренерского совета СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» обучающиеся могут продолжать повторное обучение, при условии выполнения нормативов, при невыполнении нормативов они будут отчислены.

VI. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ. ТЕСТЫ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОТБОРА

Таблица 5

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА на 20__ год на отделении спортивной гимнастики (юниоры/мужчины) в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136.

Баллы	1. Нормативы общей физической подготовки						2. Нормативы специальной физической подготовки				
	1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	2.1	2.2	2.3	2.4	2.5
	Челночный бег 3x10 м (с)	Бег 20 м с высокого старта (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). (см+)	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	Лазание по канату с помощью ног 5м (с)	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (кол-во раз)	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стоялках Фиксация положения (с)	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах (кол-во раз)	Стойка на руках на полу. Фиксация положения (с)
5.0	7.20	2.80	31	+14	250	49	7.00	19	14	10	80.00
4.0	7.30	3.00	30	+13	245	48	7.20	18	13	9	75.00
3.0	7.40	3.20	29	+12	240	47	7.40	17	12	8	70.00
2.0	7.50	3.40	28	+11	235	46	7.60	16	11	7	65.00
1.0	7.60	3.60	27	+10	230	45	7.80	15	10	6	60.00
3.	Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)					«Мастера спорта России»					
Переводной балл – 11 и выше. Если занимающийся выполнил норматив лучше, чем максимальное значение в данной таблице - дополнительный балл не начисляется. (максимальный балл-5.0)											

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 2 раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера-преподавателя.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания, электрокардиографическое исследование, клинический анализ крови и мочи. Обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

1. Гимнастика и методика преподавания: Учебник Г48 институтов физической культуры/Под ред. В. М. Смолевского. — Изд. 3-е, перераб., доп. — М.: Физкультура и спорт, 2007. — 336 с, ил.

2. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений/- М.: Издательский центр «Академия», 2009. — 448 с.

3. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике.-М.:ФИС, 1970 г.

4. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.-М.:ФИС, 1989 г.

5. Меньшиков Н.К., Журавин М.Л., Казакевич Н.В., Каминский О.А., Коломенский Ю.А., Рябчиков А.И., Сайкина Е.Г., Семенов В.К., Скрябин Н.Ю., Соболева Н.Ю., Фирилева Ж.Е. Гимнастика и методика ее преподавания: Учебник для факультетов физической культуры/Под ред. Н.К. Меньшикова. —СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 1998 — 463 с.

6. Спортивная гимнастика (мужчины и женщины): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2005. - 420 с.

7. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» от 12.12.2025 № 1136.

**Календарь соревнований отделения спортивной гимнастики
(мальчики, юноши, juniоры, мужчины) на 2026 учебно-тренировочный год**