САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

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

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
Тренерского совета
№ 4 от 28.10.2021

УТВЕРЖДАЮ
Директор СПб ГБУ СШОР «Комета»
_____ А.Х. Ариткулов
«28» октября 2021 г.
приказ № 71-О от 28.10.2021 г.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (девочки, девушки, юниорки, женщины)

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденного приказом Минспорта России от 01 июня 2021 г. № 397

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 2 года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Санкт-Петербург
2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**……..	4
1.1.	Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки……	5
1.2.	Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности……	7
II.	**НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**…….……....	10
2.1.	Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)……	10
2.2.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика…….……..	13
2.3.	Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки ……..	14
2.4.	Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного..)……..	15
2.5.	Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структура тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»…….	19
2.6.	Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»…….	21
2.7.	Перечень тренировочных мероприятий……	23
2.8.	Годовой план спортивной подготовки…….…….	25
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики…….	25
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств…….	28
2.10.1.	Медико-биологическое обеспечение спортсменов……..	30
2.10.2.	Планы применения восстановительных средств……	30
2.10.3.	Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля……..	32
2.10.4.	Проведение психологической подготовки……..	33
2.11.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним……..	35
III.	**МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**…….…..	41
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность……..	41
3.2.	Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований…….	43
3.3.	Предупреждение травматизма на занятиях по спортивной гимнастике……..	44
3.3.1.	Причины травматизма и способы его предупреждения……	44
3.3.2.	Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика……..	46
3.3.3.	Требования к местам проведения занятий…….…	47
3.3.4.	Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма…….	49
3.3.5.	Обучение приемам страховки и помощи……..	51
3.3.6.	Врачебный контроль и самоконтроль……..	52
3.4.	Программный материал для практических занятий на каждом этапе спортивной подготовки…….…..	53
3.4.1.	Техническая подготовка……	53
3.4.2	Этап начальной подготовки…….……	54
3.4.3.	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)…….……	67
3.4.4.	Этап совершенствования спортивного мастерства……...……..	103
3.4.5.	Этап высшего спортивного мастерства……..…….	130
3.5.	Теоретическая подготовка…….…….	150
3.6.	Общая физическая подготовка……..	152

3.7. Специальная физическая подготовка…….…….. 156
3.8. Тактическая подготовка……. 165
3.9. Рекомендации по планированию спортивных результатов……. 166
3.10. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения…… 169
IV. **СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ**…….. 175
4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»……... 175
4.1.1. Отбор перспективных гимнастов в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования…… 177
4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки…….. 178
4.2.1. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки…… 178
4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения…….……. 181
4.3.1. Сроки проведения контроля результативности тренировочного процесса……. 181
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения….…… 182
4.4.1. Организационные требования к проведению испытаний по общей и специальной физической подготовки…….……..….. 195
4.4.2. Методические указания по организации тестирования……. 195
V. **ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**……..…… 198
5.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки…… 199
5.1.1. Перечень дополнительного оборудования, необходимого для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП…… 200
5.2. Обеспечение спортивной экипировкой…… 205
5.2.1. Перечень дополнительной экипировки, необходимой для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП…… 206
VII. **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**…… 207
Приложение……. 208

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (девочки, девушки, юниорки, женщины)

Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (утвержден приказом Минспорта России от 01 июня 2021 г. № 397) (далее – ФССП), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. № 325).

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

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТЭ(СС)), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки гимнасток в период прохождения спортивной подготовки в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении спортивной школе олимпийского резерва «Комета» (далее - СПб ГБУ 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 гимнасток, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

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

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

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

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СПб ГБУ СШОР «Комета» - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;

— от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
— от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

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

1.1. Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

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

Тренировочный процесс в СПб ГБУ СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Объем тренерской работы определяется астрономическими часами (60 мин).

В СПб ГБУ СШОР «Комета» реализуются следующие этапы:

-начальной подготовки;
-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 – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 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 (2 года) - вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по спортивной гимнастике, направленную на создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности, кроме того реализуется гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и освоение базовых элементов спортивной гимнастики, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

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

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.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;

повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;

освоение основ техники по виду спорта «спортивная гимнастика»;

приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;

общие знания об антидопинговых правилах;

укрепление здоровья;

отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «спортивная гимнастика»;

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

формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;

соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

овладение навыками самоконтроля;

приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

овладение основами теоретических знаний о виде спорта «спортивная гимнастика»;

знание антидопинговых правил;

укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

выполнение плана индивидуальной подготовки;

стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «спортивная гимнастика»;

знание антидопинговых правил; сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;
закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
выполнение плана индивидуальной подготовки;
достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
сохранение здоровья.

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. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Номер во всероссийском реестре видов спорта

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

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

В структуре тренировочного процесса различают три периода: подготовительный, основной и переходный. Их продолжительность в годичном цикле тренировочной работы зависит от уровня спортивной квалификации гимнасток и от календаря соревнований.

Планируя подготовку гимнасток, необходимо разделить годичный цикл на два-три макроцикла (периода):

- базовый (подготовительный) период, длительностью от 2 – 3 месяцев (главным образом в полугодичных циклах и до 5 – 6 месяцев в годичных циклах, направленный на двигательное и технико-тактическое совершенствование;
- формирующий (соревновательный) период, длительностью от 1,5 – 2 до 4 – 5 месяцев, направленный на достижение оптимального уровня тренированности перед главным соревнованием сезона;
- послесоревновательный (переходный) период, длительностью от 3 – 4 до 6 недель, направленный на реабилитацию и повышение двигательного потенциала.

Базовый период (продолжительность сентябрь - январь) соответствует фазе приобретения спортивной формы и может состоять из нескольких этапов:

- первый направлен на повышение общей и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и психических способностей, необходимых для овладения учебной программой, воспитание сознательного и активного отношения юных гимнастов к занятиям, чувства коллективизма, товарищества, спортивного долга и других личностных свойств.

Для этого применяются общеразвивающие упражнения из гимнастики и других видов спорта, повторяются ранее изученные элементы, связки, комбинации с целью восстановления утраченных двигательных навыков.

- второй этап предусматривает изучение техники исполнения новых, более сложных элементов и усовершенствование ранее изученных связок и комбинаций. Объем упражнений для общей физической подготовки уменьшается, основное внимание уделяется специальной физической подготовке. На этом этапе проводятся соревнования по общей и специальной физической подготовке.

Формирующий период (включающий февраль - апрель) состоит из предсоревновательного (0,5-1 месяц) и соревновательного (2-2,5 месяца) этапов. Предсоревновательный этап предусматривает совершенствование техники выполнения основных элементов комбинаций, гимнасты добиваются выполнения упражнений с максимальной амплитудой. Соревновательный этап – основной. Его задачей является подведение гимнасток к такому функциональному состоянию организма и психологической готовности, чтобы они смогли показать лучший спортивный результат. Для этого организуют прикидки, матчевые встречи, с тем, чтобы гимнастки привыкали к ситуации соревнований. Завершением этапа является участие в соревнованиях на которых проверяется правильность планирования тренировочного процесса.

Переходный период соответствует фазе временного снижения спортивной формы. Его основной задачей является активный отдых. Переходный период, как правило, совпадает с летними каникулами у занимающихся и отпусками у тренеров. Поэтому для спортсменов планируются индивидуальные задания для самостоятельной работы. Содержание таких индивидуальных заданий предусматривает развитие необходимых способностей для овладения более сложными упражнениями в следующем году.

Однако после окончания сезона подготовки к соревнованиям практически всем квалифицированным гимнасткам обязателен первый восстановительный этап продолжительностью обычно две или три недели. Большинству же юных квалифицированных

спортсменов, для которых в апреле - июне не предусматриваются крупные официальные соревнования, целесообразно продолжить освоение сложных упражнений и повышению специальной подготовки.

В летние месяцы (июнь - август) для всей категории квалифицированных юных гимнасток на первый план выдвигается проблема повышения двигательного потенциала и психической реабилитации (второй восстановительной этап).

Особенностью плана годичного цикла на этапе начальной подготовки является длительный подготовительный период, который отводится на освоение большого количества упражнений объемного материала и программы начальных спортивных разрядов и относительно короткий соревновательный период. Небольшое количество соревнований дополняется контрольными занятиями с тестированием результатов технической и физической подготовленности.

План-схема годичного цикла на следующих этапах подготовки построена на учете особенностей календаря официальных и тренировочных контрольных соревнований. В связи с этим в течение года планируется два полугодичных цикла с выделением в каждом подготовительного, соревновательного и относительно короткого переходного периодов. При планировании подготовки гимнастов-разрядников, особенно старших разрядов, знание календаря официальных соревнований с возможностью участия в них воспитанников спортивной школы имеет принципиальное значение.

В плане годичного цикла должны быть отражены наиболее важные события тренировочного процесса, а именно: продолжительность периодов и этапов и их чередование в течение года, календарные даты соревнований и контрольных проверок технической и физической подготовленности, медицинского контроля на централизованных сборах, а также главные задачи данного года или его частей.

Структура годичного цикла на этапе спортивного совершенствования сохраняется такой же, как и на тренировочном этапе. Различия, естественно, касаются содержания подготовки и связаны с ростом сложности осваиваемых упражнений и с большей индивидуализацией тренировочного процесса.

Рациональное распределение соревнований в годичном цикле является основой управления процессом тренировки к главному соревнованию, позволяет ускорить адаптацию организма к нагрузкам и повысить уровень специальной подготовленности.

Непрерывность повышения специальной физической подготовки, а также функциональной подготовленности двигательного аппарата и психической сферы достигается подбором микроциклов перед ответственным соревнованием. Распределение нагрузок в микроциклах и между ними подчиняется установкам на успешное выступление. В случае необходимости возможна и коррекция объемов и содержания занятий на основе срочной оценки состояния спортсмена.

В недельных циклах моделируются условия крупных соревнований с обычной для них двухдневной (многоборье) или трехдневной (многоборье, командные соревнования) продолжительностью.

Микроциклы разного типа служат строительными блоками из которых складываются мезоциклы. Один мезоцикл включает как минимум 2 микроцикла. В существующей практике чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность близкую к месячной. «Набор» микроциклов при этом меняется в зависимости от общей логики развертывания тренировочного процесса и особенностей его этапов.

Внешним признаком средних циклов является повторное воспроизведение некоторой совокупности микроциклов, либо сменной данной совокупностью иной совокупностью микроциклов.

Среди вариантов мезоциклов одни являются основными на протяжении целых периодов тренировочного процесса, другие типичны лишь для отдельных его этапов

и подэтапов. К первым относятся базовые и соревновательные мезоциклы, ко вторым – втягивающие, контрольно – подготовительные, предсоревновательные, восстановительно-подготовительные и некоторые другие.

Втягивающий мезоцикл. С него начинается годичный или иной большой цикл тренировки. Втягивающий мезоцикл включает в себя чаще всего 2 -2 ординарных микроцикла, завершаемых восстановительным микроциклом. Общий уровень интенсивности нагрузок здесь сравнительно невысок, объем же их может достигать значительных величин. Состав тренировочных средств имеет преимущественно общеподготовительный характер.

Базовый мезоцикл. Это главный тип мезоциклов подготовительного периода тренировки. Именно в них реализуется основные задачи подготовки, осуществляется основная тренировочная работа по формированию новых и преобразованию освоенных ранее спортивных двигательных навыков, вводятся наиболее значительные тренировочные нагрузки, приводящие к увеличению функциональных возможностей организма. По своему преимущественному содержанию они могут быть общеподготовительными и специально-подготовительными, а по особенностям воздействия на динамику тренированности – развивающими и стабилизирующими.

Базовые мезоциклы развивающего характера играют первостепенную роль в достижении спортсменом нового уровня работоспособности, в переходе на новую, более высокую степень тренированности. Они отличаются в связи с этим особенно значительными параметрами тренировочных нагрузок. Такие циклы чередуются со стабилизирующими, для которых характерна временная приостановка роста нагрузок на достигнутом уровне, что облегчает адаптацию к предъявленным до этого необычным требованиям, способствует завершению и закреплению вызванных положительных адаптационных перестроек.

Контрольно-подготовительный мезоцикл. Этот тип средних циклов тренировки представляет собой как бы переходную форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно-тренировочная работа сочетается здесь с участием в состязаниях, которые имеют в основном контрольно-тренировочное занятие, т.е. подчинены задачам подготовки к основным состязаниям. Контрольно-подготовительный мезоцикл может состоять, например, из двух тренировочных микроциклов и двух микроциклов.

Предсоревновательный мезоцикл. В качестве особой формы построения тренировки этот мезоцикл типичен для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию года (или одному из основных соревнований). В нем возможно полно моделируется режим предстоящего состязания, обеспечивается адаптацию к его конкретным условиям и в то же время создаются условия для наибольшей реабилитации в предстоящих решающих стартах общего эффекта всей предшествующей подготовки.

Основными структурами элементами предсоревновательного мезоцикла являются собственно-тренировочные и модельно-соревновательные микроциклы. Общая тенденция динамики нагрузок в них характеризуется, как правило, заблаговременным уменьшением суммарного объема тренировочных нагрузок перед основным состязанием.

Восстанавительно-подготовительный и восстановительно-поддерживающий мезоциклы. Первый по ряду своих признаков подобен базовому мезоциклу, но включает дополнительное число восстановительных микроциклов. Второй характеризуется еще более мягким тренировочным режимом и более широким использованием эффекта переключений путем смены форм, содержания и условий тренировочных занятий. Мезоциклы такого типа бывают необходимы при большой продолжительности периода, насыщенного многими ответственными соревнованиями, в рамках которых данные мезоциклы располагаются между соревнованиями. Помимо этого, восстанавительно-

подготовительные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы составляют завершающий период большого цикла тренировки (переходный период).

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Таблица 1

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

(Приложение № 1 к настоящему ФССП)

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)		Количество лиц (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	2	7	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	14	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	16	14	1

Перевод по годам на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапе ВСМ не ограничивается, результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «спортивная гимнастика» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания «мастер спорта России».

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

Таблица 2

ТРЕБОВАНИЯ К
ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
(Приложение № 2 к настоящему ФССП)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен-ствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	14	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	416	520	728	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

Согласно распоряжению Комитета по физической культуре и спорту 654-р от 19.08.2021 г. «О внесении изменений в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту от 01.11.2017 г. № 478-р» при отсутствии в федеральных стандартах спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства установленных требований к объему тренировочного процесса, которые регламентируют количество часов в неделю и общее количество часов в год, применять следующие показатели: для этапа спортивного совершенствования спортивного мастерства оптимальная нагрузка 24 часа в неделю, 1248 часов в год; для этапа высшего спортивного мастерства – 24 часа в неделю, 1248 часов в год.

Результативность тренировочного процесса во многом зависит от качественного контроля тренировочных и соревновательных нагрузок и, в первую очередь, от контроля таких показателей, как суммарный объем (ч), суммарный объем работы (кг), суммарный объем работы (км), количество тренировочных дней, количество тренировочных занятий, количество соревнований. Эффективность тренировочного процесса будет значительно выше, если будут учитываться и другие параметры, такие, как суммарный объем работы различной направленности, объем работы, затраченный на общую и специальную подготовку, а также на техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Известно, что все виды работы взаимосвязаны и не могут оказывать изолированного воздействия. Наилучших результатов от качества построения тренировочного процесса можно добиться в случае учета нагрузки, направленной на развитие определенных качеств, таких, как скоростно-силовые способности, различные виды выносливости, гибкости и т. д., предполагая при этом, что техническая, тактическая, психологическая и другие виды подготовки совершенствуются параллельно с двигательными качествами. В условиях зала для этой цели используют десятикратное выполнение упражнений.

Нагрузка — это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка — это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит всебе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине — на малые, средние, значительные и большие; по направленности — на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств или их компонентов, совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п..; по координационной сложности — на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности; по психической напряженности — на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Все нагрузки по величине воздействия на организм спортсмена могут быть разделены на развивающие, поддерживающие и восстановительные.

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

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

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

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

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

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

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

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

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

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

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

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

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения,

а также не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

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

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

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

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

Восстановление работоспособности организма после тренировочных нагрузок имеет три фазы:

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

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

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

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

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

- Пассивный отдых - это относительный покой, который сменяет двигательную активность.
- Активный отдых - это отдых, организуемый посредством переключения на деятельность, отличающуюся от той, которая вызывала утомление, и способствующую восстановлению работоспособности.

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

Применение активного отдыха имеет важное преимущество перед пассивным отдыхом. При активном отдыхе спортсмен продолжает выполнять физическую работу и не отвыкает от нее. Вместе с этим изменившийся вид физической нагрузки стимулирует

восстановительные процессы. Следует отметить, что переход от активного отдыха к обычному режиму тренировок также является своеобразным активным отдыхом. Следовательно, эффект ускорения восстановительных процессов проявляется дважды. Важно подчеркнуть, что применение в процессе тренировок неспецифических для спортсмена физических упражнений, направленных на совершенствование силовых, скоростных и других качеств, помимо своей основной роли играют и роль активного отдыха. Поэтому широкое применение таких упражнений, как и общеукрепляющих, не только не отнимает драгоценное время, которое необходимо для специальных тренировок, но и обеспечивает быстрейшее повышение спортивной работоспособности. Все это позволяет в значительной мере повысить эффективность тренировочного процесса. Важное значение для развертывания восстановительных процессов у спортсменов в ходе тренировочного занятия имеет выполнение полноценной разминки, которая обеспечивает не только быструю врабатываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает необходимые условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это, в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма между отдельными сериями упражнений в ходе тренировок.

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

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

При выполнении кратковременных упражнений и относительно небольших интервалов между ними, а также большой суммарной тренировочной нагрузке часто применяют лишь активный отдых. Так, например, между сериями силовых упражнений применяют упражнения для расслабления мышц и дыхательные упражнения, между ускорениями в беге используют ходьбу или легкий бег. В заключительной части каждой тренировки необходимо выполнять так называемую заминку. Она обеспечивает постепенный выход из значительных тренировочных нагрузок и является эффективным средством интенсификации восстановительных процессов после тренировки. Заминка включает в себя легкий бег в невысоком темпе (частота сердечных сокращений 105-120 уд./мин), который продолжается 10-15 мин. После этого выполняется комплекс специальных упражнений с учетом специфики вида спорта. Значительное место в комплексе отводится упражнениям на гибкость, растяжение и расслабление мышц. После тренировки обязательно применяются восстанавливающие гидропроцедуры и другие средства. Прежде всего принимается теплый душ, который является хорошим восстановительным средством. Он оказывает успокаивающее действие на сердечно-сосудистую и нервную системы, а также способствует расслаблению мышц и усилению кровотока в них. Продолжительность теплого душа 8-10 мин. После душа необходимо энергично растереть тело полотенцем. Через некоторое время после приема теплого душа появляется чувство бодрости, исчезает или уменьшается чувство утомления. После теплого душа можно применять пятиминутный горячий душ (температура воды 45^0С). Он оказывает более глубокое воздействие на организм и дает значительный импульс для

дальнейшего стимулирования восстановительных процессов. Эффективным средством стимуляции работоспособности после тренировки является восстановительное плавание. Оно проводится в течение 15-20 мин в бассейне или в открытых водоемах (температура воды 20-22 и выше). При более низкой температуре воды продолжительность восстановительного плавания устанавливается индивидуально, чтобы у спортсменов не возникали простудные заболевания, миозиты и т.п.

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

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

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

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

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 гармоническое 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 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, многообразия 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 словестные, наглядные и практические.

Словестные методы активизируют внимание занимающихся, создают образ изучаемого упражнения, выделяют существенные детали в технике, оценивают действие, вносят коррективы в 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.

Таблица 3

СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

(Приложение № 3 к настоящему ФССП)

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен-ствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	27-30	17-20	10-13	4-7	2-4	2-4
Специальная физическая подготовка (%)	15-18	25-28	27-30	27-30	28-30	28-30
Техническая подготовка (%)	48-51	48-51	51-54	55-58	58-60	58-60
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3
Тактическая подготовка (%)	-	-	1-2	1-2	1-2	1-2
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3

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

Таблица 4

ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

(Приложение № 4 к настоящему ФССП)

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

			спортивной специализации)		спортивного мастерства	мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	1	1	2	3	4	4
Основные	1	1	2	2	2	2

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 (обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку), 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.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки гимнасток. 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 гимнастки в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке гимнасток, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Соревновательная деятельность в спортивной гимнастике требует такого физического качества, как специальная выносливость. Это качество развивается в процессе тренировки с многократным выполнением элементов, соединений и комбинаций в целом, что и определяет тренировочную нагрузку.

Управление тренировочными нагрузками – важный компонент процесса подготовки гимнастов. В гимнастике принято контролировать объем тренировочной

нагрузки путем подсчета количества выполненных элементов, опорных прыжков и комбинаций в целом.

Подсчитанные таким способом показатели нагрузки относительны и сохраняют информационную ценность только в отношении гимнастов (гимнасток) одного определенного контингента, т.е. – одного возрастного диапазона при относительно равной спортивно-технической подготовленности. К примеру, при оценке нагрузки в занятиях с начинающими гимнастами учитываются элементы, вообще не имеющие категории трудности, или элементы не выше группы трудности А. Тоже самое количество упражнений, выполненных на элементах групп А и Б или В и С, даст соответственно большую нагрузку.

Общий объем нагрузки в микроциклах можно определить, суммируя нагрузку всех дней тренировки в неделю. При определении интенсивности нагрузки существенное значение имеет фактор времени. Это и определяет разную интенсивность работы в те или иные факторы времени.

При планировании и контроле тренировочной нагрузки в процессе подготовки к конкретным соревнованиям следует руководствоваться следующим основным правилом: предстоящие соревнования являются той моделью, в соответствии с которой следует планировать и тренировочную нагрузку. Количество упражнений, действий (включая разминку и разминочные подходы к снарядам), которые должны быть выполнены гимнастом на соревнованиях, является условной мерой нагрузки, которую при подготовке к соревнованиям можно принять за условную «единицу». Как правило, гимнасты при подготовке к соревнованиям должны превышать эту «единицу» нагрузки в 1,5-2 раза. В спортивной гимнастике ежегодное количество официальных соревнований обычно составляет 5-6 стартов. Соревновательная подготовка и связанное с ней воспитание волевых качеств, турнирной выносливости обеспечиваются в данном случае достаточным количеством контрольных соревнований, прикидок, тестированием технической и физической подготовленности, планированием занятий в соответствии с моделью соревнований, что должно отражаться в планах годичного цикла подготовки.

2.7. Перечень тренировочных мероприятий

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

Таблица 5

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
(Приложение № 5 к настоящему ФССП)

N п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	

1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется СПб ГБУ СШОР «Комета», в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на текущий год, проводимых за счет средств субсидии на выполнение государственного задания
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух раз в год		-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые	-	До 60 дней		-	В соответствии

	тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта				с правилами приема

2.8. Годовой план спортивной подготовки.

Годовой план спортивной подготовки представлен в Приложении № 8.

2.9. Планы инструкторской и судейской практики.

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

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

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

Тренирующиеся этапа спортивного совершенствования должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при

выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов

Занимающиеся этапа СС должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Для тренирующихся этапа спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Таблица 14

Содержание инструкторской (тренерской) практики

Содержание работы	ТЭ(СС)-3 и выше	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. Настовничество над 1-2 гимнастами новичками. Обучение простейшим элементам гимнастики.	+	+	+
7. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение занятий с новичками.	-	+	+
8. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.	-	+	+

Таблица 15

Содержание подготовки судей по спорту

№п/п	Темы судейской практики	НП	тренировочный этап		ССМ
			до 2-х лет	свыше 2-х лет	
1.	**<u>Теоретическая подготовка</u>** Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	-	+	+	-
	Положение о соревнованиях. Заявки.	-	+	+	+
	Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.	-	+	+	+
	Определение победителей личногои командного первенства. Участники и победители финальных соревнований вотдельных видах	-	+	+	+
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд итренеров	-	+	+	+
	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей	-	+	+	+
	Комендант соревнований служивающий 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.	**Практическая подготовка** Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП;	-	+	+	+
	Практика судейства соревнованийпо ОФП, СФП;	-	-	+	+
	Практика судейства соревнований учреждения;	-	-	+	+
	Практика судейства соревнований школьнього уровня.	-	-	+	+

2.10. 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 занимающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером) 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 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).

Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два (один) раза в год в зависимости от этапа подготовки;
- 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 эти планировать 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 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, главных судьях соревнований. План врачебных обследований согласовываются по срокам и содержанию с врачебно-физкультурным диспансером и отражается в плане годичного цикла подготовки.

2.10.1. Медико-биологическое обеспечение спортсменов

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 установленными 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 медикобиологического 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, 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 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.

2.10.2. 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 тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

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

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной

тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

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

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения 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 тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

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

Таблица 16

План применения восстановительных средств

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	НП	Т		ССМ
				до 2-х лет	свыше 2-х лет	
1.	Педагогические средства восстановления	тренер	+	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	тренер	-	+	+	+

3.	Гигиенические средства восстановления	тренер, врач учреждения	-	+	+	+
4.	Физиотерапевтические средства	тренер, врач учреждения	-	-	+	+

2.10.3. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья:
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико - тактической подготовленности занимающихся;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Для предупреждения травматизма и сохранения здоровья занимающихся большое значение имеют врачебный контроль и самоконтроль за их физическим состоянием и самочувствием. В связи с этим занимающиеся закрепляются за одним из лечебно-профилактических учреждений (врачебно-физкультурный диспансер) и проходят углубленное медицинское обследование не менее двух раз в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

Кроме этого на тренировочных занятиях, соревнованиях и сборах должны проводиться врачебно-педагогические наблюдения. Они дают возможность врачу и тренеру определить текущее состояние здоровья занимающихся и своевременно выявить отклонения в нем. Перед каждым занятием тренеры должны выяснять настроение занимающихся, самочувствие, желание тренироваться.

Утомление и переутомление должны быть своевременно обнаружены в процессе занятий. Его основные признаки следующие: снижение внимания к учебному процессу, вялость, апатия; ухудшение качества исполнения упражнений; нарушение координации движений; побледнение, дрожание рук, ног и др. В этих случаях необходимо снизить нагрузку; не разучивать сложно-координированные, требующие риска движения; использовать методические приемы, облегчающие исполнение упражнения, в отдельных случаях надо прекратить тренировку, а занимающегося направить к врачу.

После болезни или длительного перерыва в занятиях занимающемуся необходимо пройти тщательное врачебное обследование и получить разрешение на допуск к тренировочным занятиям. В этом случае тренер должен в процессе тренировочной работы учесть рекомендации врача и не форсировать подготовку (заниматься ОФП,

снизить нагрузку, уменьшить количество подходов, рекомендовать выполнять упражнения, хорошо изученные ранее, или их отдельные элементы), усилить внимание к страховке, оказывать физическую помощь и постепенно подвести занимающегося к выполнению полного объема работы. Категорически запрещается допускать спортсменов к тренировочным занятиям без разрешения врача.

Особое значение для предотвращения травматизма имеет самоконтроль. В специальном дневнике регистрируются самочувствие, настроение, степень утомления, вес, пульс, аппетит, сон, болевые ощущения; учитывается соблюдение правильного режима работы, отдыха, питания.

Значительную роль в профилактике травматизма играет агитационно-пропагандистская работа по врачебному контролю и самоконтролю. Все это позволяет тренеру методически правильно строить тренировочный процесс.

2. Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

2.10.4. Проведение психологической подготовки

Успех тренировочного процесса в гимнастике в значительной степени определяется психологическими факторами. Решающую роль в данном случае играют волевые качества гимнаста, помогающие строить работу согласно рациональному плану тренировки, подготовки к соревнованиям. Воспитание этих качеств при участии тренера, коллектива и посредством самовоспитания - одно из важнейших направлений работы тренера и его спортсменов. Для этого используются многочисленные организационно-педагогические приемы, основные из которых:

- систематическое обращение к соревновательным упражнениям и к работе по соревновательной модели, включая режим подходов к снаряду, выполнение на оценку и др.;
- поощрение удачных исполнений не только формальной оценкой, но и педагогическими средствами - похвалой, условной (хотя бы шуточной) премией и др.; неудачные (если их можно действительно поставить в вину исполнителю) соответственно порицаются или «штрафуются» в педагогически приемлемой форме и с учетом психики спортсмена;
- по мере роста утомления в тренировке - повышение требований к самоконтролю; тренер должен обращать особое внимание на осознанность, ответственность, тщательность действий спортсменов, на недопустимость работы «по инерции»;
- применение соревновательных, игровых форм работы с использованием форм гандикапа, позволяющих вовлекать в состязание одновременно гимнастов разного уровня подготовленности;
- тренировка в условиях, ужесточающих режим работы с сравнении как с обычными занятиями, так и соревнованиями - за счет сокращения или полного исключения разминки, специальной разминки (при соблюдении норм безопасности), уменьшения интервалов отдыха, помощи, подсказок и т.д.;
- проведение тренировочных занятий в непривычных условиях, на новых снарядах, в измененной экипировке, утяжеленных костюмах и т.п.;

- изменение плановых задач тренировки, состава комбинации, в том числе в связи с новыми тактическими установками, исполнение некоторых относительно новых для гимнаста упражнений «с листа»;
- применение самостоятельных занятий в отсутствие тренера или с ограничением его ролью наблюдателя.

Психологические аспекты соревнований по гимнастике

Концепция психологической готовности определяется следующими основными моментами (по Е.Г. Козлову):

- в процессе подготовки к соревнованиям у гимнаста должна быть сформирована установка на определенный тип поведения в данных соревнованиях и на определенный результат, соответствующий уровню готовности спортсмена, но требующий от него достаточно высокой степени мобилизации;
- соответственно избранной установке в процессе соревнований должна поддерживаться определенная степень психической напряженности, являющаяся мобилизующим фактором. Всякое отклонение от оптимального состояния приводит либо к апатии, либо к преждевременному «перегоранию» спортсмена;
- как в ходе подготовки к выступлению, так и в процессе соревнований необходима текущая корректировка психического состояния гимнаста средствами психической регулции и саморегуляции;
- в соответствии со структурой соревновательных действий гимнаст должен, при участии тренера или специалиста-психолога отработать собственные приемы саморегуляции в расчете на каждую из характерных фаз соревновательной деятельности: «до вызова» - «после вызова» - «в исходном положении».

1. Биохимический контроль в спорте.

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

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

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

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

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

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, 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 17

Примерный план-график антидопинговых мероприятий

Спортсмены	**Вид программы**	**Тема**	**Ответственный за проведение мероприятия**	**Сроки проведения**	**Рекомендации по проведению мероприятия**
	«Веселые старты»	«Честная Игра»	тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №2)
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде

	стандартом «Запрещенный список»)				домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №3).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Этап начальной подготовки	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №3). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №4

					и №5).
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №2)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой	Тренер	1-2 раза в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:

		культуры»			http://list.rusada.ru/ (приложение №3). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №6 и №7).
Этап совершенствования спортивного мастерства, **Этап высшего спортивного мастерства**	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	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.

Определения терминов

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

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий,

которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

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

Подготовка квалифицированных гимнастов предусматривает решение следующих основных задач:

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

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

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

Для решения этих задач применяются следующие средства гимнастики:

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

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

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

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

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

(рабочая программа, программа спортивной и предспортивной подготовки); научная разработанность методики обучения гимнастическим упражнениям, спортивной тренировки и воспитания гимнастов; подготовка и переподготовка тренеров и руководящих кадров; качество классификационных программ и учебных пособий.

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

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

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

Объем индивидуальной спортивной подготовки. Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочный работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план – график, составленный на год. Упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на учебе и др.

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

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

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

1) объём и интенсивность нагрузки;
2) количество и характер упражнений;
3) очередность выполнения упражнений;
4) нагрузка в каждом упражнении,
5) длительность и темп выполнения упражнений;
6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

— нагрузка в предыдущих занятиях;

— степень восстановления после предыдущих занятий.

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

Таблица 18

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
(Приложение № 6 к настоящему ФССП)

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

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;

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

Требования по технике безопасности перед началом занятий:

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

Требования по технике безопасности во время занятий:

- не выполнять упражнения без тренера, а также без страховки;
- строго соблюдать правила выполнения гимнастических упражнений, команды и указания тренера;
- не стоять близко при выполнении упражнений другими занимающимися;
- не выполнять упражнения на спортивных снарядах (и со спортивным инвентарем) с влажными ладонями;
- при выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступеней, пружинисто приседая;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера;
- периодически проводить обработку рабочих поверхностей снарядов магнезией;

- не выполнять упражнения лицом к яркому свету. Выполнять упражнения только когда хорошо видно снаряд и место соскока;
- при плохом самочувствии или рассеянном внимании необходимо незамедлительно сообщить тренеру;
- перед выполнением упражнений или соскоков убедиться, что в местах приземлений уложены маты в два слоя. Гимнастические маты должны быть уложены так, чтобы между ними не было промежутков, а приземление приходилось на середину одного из них;
- не отлучаться во время тренировочных занятий из гимнастического зала (туалет, гардероб) без разрешения тренера;
- покидать тренировочное занятие во время его проведения, без предупреждения тренера, запрещено.

Требования по технике безопасности в аварийных ситуациях:

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

Требования по технике безопасности по окончании занятий:

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

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

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

3.3. Предупреждение травматизма на занятиях по спортивной гимнастике

3.3.1. Причины травматизма и способы его предупреждения

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Нарушение санитарно-гигиенических условий: несоответствие температуры в зале установленной норме, плохое естественное и искусственное освещение, недостаточная вентиляция, избыточная влажность воздуха либо чрезмерная его сухость, отсутствие чистоты и порядка в зале, несоблюдение занимающимися личной гигиены.

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

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

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

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

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

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

3.3.2. Характеристика травм на занятиях по гимнастике и их профилактика

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

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

Подготовка голеностопного сустава осуществляется вращательными движениями с сопротивлением и без него, подниманием на носках на возвышение высотой 5 см, ходьбой на пальцах в балетной обуви, балансированием на двух полусферических опорах стоя, продвижением вперед усилием пальцев ног, прыжками в глубину.

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

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

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

3.3.3. Требования к местам проведения занятий

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

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

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

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

При установке брусьев необходимо: следить за параллельным расположением жердей (они поднимаются и опускаются с обеих сторон путем удержания одной рукой жерди, другой — отвинчивания или завинчивания винта; нельзя стоять под жердью при ее опускании или поднимании); следить за соединением жердей со стойками; проверить исправность крепящих винтов и зажимов, а также вращение стержней в стойках; передвигать брусья с помощью специальной тележки или приподнимая их над полом; проверить устойчивость снаряда.

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

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

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

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

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

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

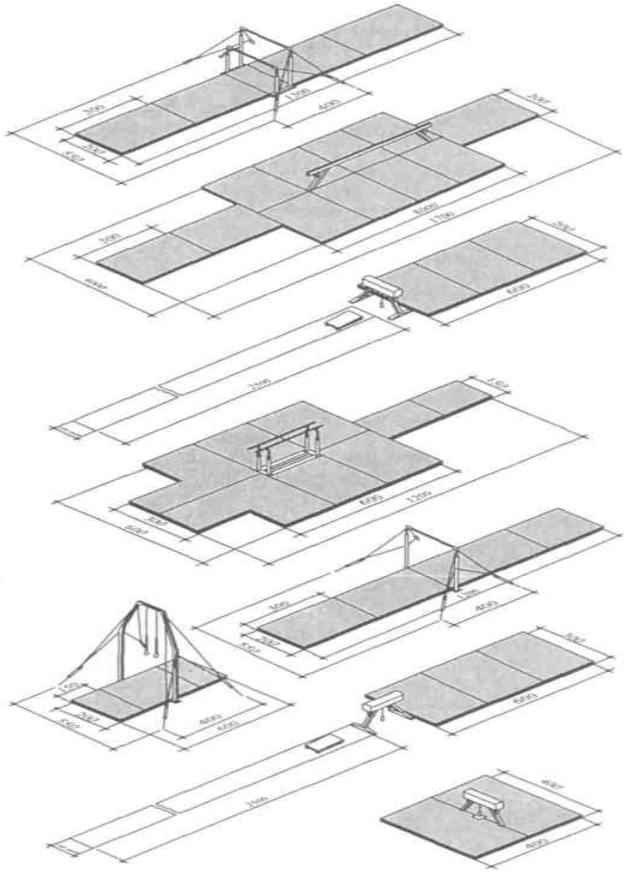
Маты кладут без промежутков и с таким расчетом, чтобы приземление приходилось на середину одного из них, при этом учитывается и возможность падения занимающихся. При выполнении относительно сложных соскоков с большой высоты маты укладывают в несколько слоев. Они должны быть целыми, ровными, без бугристостей.

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

Установка и уборка снарядов осуществляются организованно.

Рисунок 1

ВАРИАНТ УСТАНОВСКИ ГИМНАСТИЧЕНСКИХ СНАРЯДОВ



3.3.4. Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.3.5. Обучение приемам страховки и помощи

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.3.6. Врачебный контроль и самоконтроль

Для предупреждения травматизма и сохранения здоровья занимающихся большое значение имеют врачебный контроль и самоконтроль за их физическим состоянием и самочувствием. В связи с этим занимающиеся закрепляются за одним из лечебно-профилактических учреждений (врачебно-физкультурный диспансер, кабинеты врачебного контроля, врачебные кабинеты в поликлиниках, школах, средних специальных и высших учебных заведениях) и проходят углубленное медицинское обследование не менее одного-двух раз в год.

Кроме этого на тренировочных занятиях, спортивных соревнованиях и тренировочных мероприятиях должны проводиться врачебно-педагогические наблюдения. Они дают возможность врачу и педагогу определить текущее состояние здоровья занимающихся и своевременно выявить отклонения в нем. Перед каждым занятием преподаватели должны выяснять настроение занимающихся, самочувствие, желание тренироваться.

Утомление и переутомление должны быть своевременно обнаружены в процессе занятий. Его основные признаки следующие: снижение внимания к тренировочному процессу, вялость, апатия; ухудшение качества исполнения упражнений; нарушение координации движений; побледнение, дрожание рук, ног и др. В этих случаях необходимо снизить нагрузку; не разучивать сложнокоординированные, требующие риска движения; использовать методические приемы, облегчающие исполнение упражнения, в отдельных случаях надо прекратить тренировку, а занимающегося направить к врачу.

После болезни или длительного перерыва в занятиях занимающемуся необходимо пройти тщательное врачебное обследование и получить разрешение на допуск к тренировочным занятиям. В этом случае педагог должен в процессе тренировочной работы учесть рекомендации врача и не форсировать подготовку (заниматься ОФП, снизить нагрузку, уменьшить количество подходов, рекомендовать выполнять упражнения, хорошо изученные ранее, или их отдельные элементы), усилить внимание к страховке, оказывать физическую помощь и постепенно подвести занимающегося к выполнению полного объема работы. Категорически запрещается допускать занимающихся к тренировочным занятиям без разрешения врача.

Особое значение для предотвращения травматизма имеет самоконтроль. В специальном дневнике регистрируются самочувствие, настроение, степень утомления, вес, пульс, аппетит, сон, болевые ощущения; учитывается соблюдение правильного режима работы, отдыха, питания.

Значительную роль в профилактике травматизма играет агитационно-пропагандистская работа по врачебному контролю и самоконтролю. Все это позволяет тренеру методически правильно строить тренировочный процесс.

Итак, для предупреждения спортивных травм при занятиях гимнастикой необходимо применять комплексные профилактические меры. К ним относятся методика проведения спортивной работы, гигиенические требования и медицинское обеспечение.

Наряду с важностью всех профилактических мероприятий основное внимание следует уделять устранению методических погрешностей, поскольку большинство травм вызвано недостатками в методике обучения и тренировки. Методические и организационно-педагогические меры профилактики травматизма должны учитываться в документах планирования тренировочной работы.

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

3.4.1. Техническая подготовка

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

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

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

Основные из них:

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

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

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

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

-*базовые блоки*- сложные навыки, входящие в состав целостного движения - бросковые махи, отталкивания ногами и руками, сальтовые вращения в полете, повороты вокруг продольной оси, балансирование в стойках на руках и ногах, приземление и др.

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

-*связующие и энергообеспечивающие элементы*- движения с переходом из виса в упор или обратно, «гладкие» обороты и круги, размахивания в висах и упорах, серийные акробатические перевороты и др.;
-*профилирующие элементы*-целостные базовые движения, представляющие семейства структурно и технически родственных упражнений и наиболее эффективные в плане положительного переноса навыка на другие упражнения этого семейства, например - сальто выпрямившись акробатическое или на перекладине, отвечающее целому ряду специальных требований (см. ниже практический материал на видах многоборья)1;
-*базовые соединения и комбинации* (с включением необходимых базовых элементов различных уровней сложности и их соединений, также требующих выработки специальных навыков связующих действий).

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

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

3.4.2. Этап начальной подготовки

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

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

Возраст занимающихся 6 лет, стаж занятий 2 года.

На этом этапе решаются следующие основные задачи:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. РАЗНОВЫСОКИЕ БРУСЬЯ (0160091611Б)

Основные элементы:

1.1.Вис и размахивания в висе.

1.2.Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка.

1.3.Движения в висах и упорах согнувшись.

1.4.Простые обороты.

1.5.Подъемы разгибом.

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

1.1.Вис и размахивания в висе.

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

1.1.2. На верхней жерди размахивания изгибами разными хватами. Активные действия руками в направлении, одноименном маху, устойчивый ритм при 3 и более повторениях сильного маха назад. Владение навыком подстроечных махов изгибами вперед и назад и махов с контртемпами.

1.2.Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка.

1.2.1. Упор и упор сзади хватом сверху и снизу, на низкой перекладине, нижней жерди разновысоких брусьев. Повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменой хвата. Контроль осанки и мышечного тонуса. По мере освоения – ускорение поворотов, контроль точности дохватов без поправок кисти на опоре.

1.3.Движения в висах и упорах согнувшись.

1.3.1. На низкой перекладине хват сверху: вис согнувшись сзади и активные размахивания в нем (в лямках и без лямок). Устойчивое, равновесное положение в висе согнувшись сзади с приподнятым тазом и закрытой осанкой. Формирование навыка активных, ритмически устойчивых размахиваний в висе согнувшись сзади с «полумахами» дугой вперед и назад и наращиванием амплитуды движения (подъем таза до уровня опоры). Исполнение с помощью и самостоятельно.

1.4.Простые обороты.

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

1.5.Подъемы разгибом.

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

2. БРЕВНО (0160101611Б)

Основные элементы:

2.1.Стойки на ногах, равновесия, их перемены.

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

2.3.Перемещения и прямые прыжки.

2.4.Маховые и толчковые повороты.

2.5.Перекаты и кувырки.

2.6.Входы и вскоки.

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

2.1.Стойки на ногах, равновесия, их перемены.

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

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

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

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

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

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

2.2.1. Седы на бедре (на обе ноги), упор продольно, то же сзади, упор ноги врозь поперек, продольно (на обе ноги), упоры присев, лежа, лежа сзади, стоя, согнувшись и др. Четкая фиксация положений, контроль осанки и опорных положений кистями (при опоре ногами - стопами). Навык точной установки кистей в упорах.

2.2.2. Положение лежа на спине, животе. Освоение правильного симметричного положения на опоре, захватов бревна.

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

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

2.3.Перемещения и прямые прыжки.

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

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

2.3.3. Беговые шаги на месте, с продвижением вперед, боком приставными и скрестно. Навык «чувства опоры», передвижение на разной скорости, включая форсированный разбег, передвижения с ограничительным зрительным контролем.

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

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

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

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

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

2.4. Маховые и толчковые повороты.

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

2.5. Перекаты и кувырки.

2.5.1. Из седа верхом поперек перекат назад в стойку на лопатках. Навык симметричного движения назад с четким захватом бревна и выходом в прямое вертикальное положение стойки.

2.6. Входы и вскоки.

2.6.1. Из упора стоя наскоки в упор продольно, с поворотом в седы, с перемахами одной, двумя в упор верхом, упор сзади и др. Быстрая точная фиксация конечного положения с сохранением технической осанки и без «поправок».

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

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

3. ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК (0160061611Я)

Основные элементы:

3.1. Прямые прыжки.

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

3.1. Прямые прыжки.

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

4. АКРОБАТИКА (вольные упражнения 0160031611Я)

Основные элементы:

4.1. Упоры, равновесия, стойки.
4.2. Простые прыжки и приземления.
4.3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».
4.4. Перемахи и круги ногами.
4.5. Непрыжковые перевороты.
4.6. Перевороты и сальто боком.

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

4.1. Упоры, равновесия, стойки.

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

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

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

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

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

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

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

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

4.2. Простые прыжки и приземления.

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

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

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

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

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

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

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

4.3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».

4.3.1. Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка. Быстрое взятие положения градус и выпрямление с возвращением в исходное положение. Контроль захвата голени руками, правильное положение головы в градусах и переменах.

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

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

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

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

4.3.5. Из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись и перекат назад в упор лежа, в стойку на коленях. Неоднократное повторение перекатов вперед-назад, правильная работа головой в положениях прогнувшись.

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

4.3.7. Из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед. Постановка рук подальше вперед с активным отталкиванием ногами, четкое сохранение группировки с захватом до конца упражнения. При движении со «старта пловца» - прыжок со взмахом руками вперед. Близкая постановка рук («под себя») во всех случаях – грубая ошибка. Сохранение темпа на продвижение вперед при завершении кувырка в упоре присев.

4.3.8. Из упора присев и положения «старта пловца» серия темповых кувырков вперед. Постановка рук подальше вперед с активным отталкиванием ногами, четкое сохранение группировки с захватом до конца упражнения. При движении со «старта пловца» - прыжок со взмахом руками вперед. Близкая постановка рук («под себя») во всех случаях – грубая ошибка. Сохранение темпа на продвижение вперед при завершении кувырка в упоре присев.

4.3.9. Из седа с прямыми ногами кувырок назад в упор присев. Исполнение с темпового наклона вперед с энергичным движением спиной назад. Особо четкий контроль постановки кистей за голову пальцами по ходу движения. Разворот кистей наружу, опора кулаками приход в упор на коленях – грубые ошибки. Активная опора руками с полным освобождением головы от опоры о мат. Четкое удержание (или восстановление) плотной группировки с захватом голеней при завершении упражнений.

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

4.4. Перемахи и круги ногами.

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

4.5. Непрыжковые перевороты.

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

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

4.6. Перевороты и сальто боком.

4.6.1. С шага переворот влево и вправо начальным движением вперед и в сторону. Исполняется с равномерной постановкой рук и ног точно на одной линии, с хорошо выраженным махом одной и толчком другой, с активной опорой руками. Конечное положение – стойка ноги врозь руки вверх. Отклонение от прямой осанки и приход в стойку с сомкнутыми ногами – грубая ошибка.

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

5. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Элементы классического танца (у опоры).

5.2.Движения свободной пластики.
5.3.Партерная хореография.
5.4.Элементы историко-бытового и современного танца.
5.5.Равновесия, повороты, прыжки.
5.6.Хореографические упражнения на бревне.

Задачи хореографической подготовки в группах НП-1:

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

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

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

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

Обучение элементам производить только в сторону.

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

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

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

Задачи хореографической подготовки в группах НП-2:

Совершенствование:

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

Методика обучения:

1. grand plie (гранд плие) – лицом к опоре по I, II, V позициям;
2. battement tendu (батман тандю) – крестом: вперед – спиной или лицом к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;
3. battement tendu gete (батман тандю жете) – крестом: вперед – спиной к опоре, в сторону и назад – лицом к опоре;
4. rond de jumb par terre (ронд де жамб пар терр) – лицом к опоре с фиксацией положения ноги вперед на носок, в сторону на носок, назад на носок. Выполнять en dehors (наружу), en dedans (внутрь);

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

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

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

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

Подготовительные упражнения содействуют освоению техники классического танца и основных, сложных движений, определяющих содержание классического балета. Это - приседания (плие); выставление ноги вперед, в сторону, назад на носок (батман тандю сэмпль); выставление ноги на носок с одновременным полуприседом на опорной (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 joga);

силовые упражнения фитнес-гимнастики (упражнения для мыши 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.

5.1. Элементы классического танца (у опоры).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5.1.10. Батман тандю жэтэ пуанте.

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

5.2. Движения свободной пластики.

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

5.2.2. Наклоны назад, наклоны назад с деми плие.

5.2.3. Прямая волна вперед лицом к опоре.

5.2.4. Оттяжка в сторону по I свободной позиции.

5.3. *Партерная хореография.*

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

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

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

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

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

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

5.3.7. То же поочередно правой, левой стопой.

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

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

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

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

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

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

5.3.14. То же, но в упорах на предплечьях.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5.4. Элементы историко-бытового и современного танца.

5.4.1. Приставные, переменные шаги.

5.4.2. Шаги галопа вперед, в сторону, назад.

5.4.3. Шаги польки вперед, в сторону, назад.

5.5. Равновесия, повороты, прыжки.

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

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

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

5.6. Хореографические упражнения на бревне.

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

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

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

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

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

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

5.7.1. Полька (м/р 2/4)

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

5.7.2. Шаг галопа (м/р 2/4)

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

5.7.3. Подскоки (м/р 2/4)

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

5.7.4. Пассе (м/р 2/4)

Подводящие упражнения в партере.

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

Тренер: Герасимова А.А.

Период подготовки: переходный

Тема занятия: «Развитие технической подготовки на опорном прыжке»

Цель и задачи тренировочного занятия:

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

Средства тренировки: общеподготовительные, специально подготовительные упражнения

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

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

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

Время проведения: 120 минут

Содержание занятия	Время проведения (мин)	Методические указания
Вводная часть. 1.Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.	5 мин.	Приветствие, сообщение задач занятий.
Подготовительная часть. Измерение пульса. Ходьба с носка (разноименнная работа рук и ног ½ круга)-с носка, руки в стороны (круговые вращения кистей право, лево ½ круга)-с носка, руки в стороны (круговые вращения в локтевом суставе, вперед, назад)-на высоких полупальцах, руки в стороны (колени не сгибать, руки-точно в стороны, спина-прямая ½ круга)-наклоны на каждый шаг (наклоняться к прямой ноге) Бег с высоким подниманием бедра (колени выше-темп быстрее); с захлестом голени (пятками касаться ягодиц)-с прямыми ногами вперед (следить за осанкой, ноги натянуть)-с прямыми ногами назад (следить за осанкой)-многоскоки (следить за осанкой)-с ускорением (выполнять с максимальным развитием скорости)-«легкий бег» (темп-медленный, с постепенным переходом на шаг-1 круг)-ходьба сноска (1-2 вдоха руки вверх; 3-6 вдохов руки вниз) Прыжки на двух ногах руки вверх (ноги вместе, колени не сгибаются, носки-оттягивать)-на правой ноге, на левой ноге (с подтягиванием колена толчковой ноги к груди-выпрыгивание вверх из приседа (максимальное выпрямление тела, руки вверх-кувырок вперед (плотная группировка, активное вращение)-кувырок назад	Разминка 25 мин.	Соблюдение т/б. Мотивация на занятие. Темп средний, следить за дыханием. Интервал 1,5 метра Воспроизводить упражнение по образцу и показу тренера или занимающегося. Бег равномерный. Проверяем позиции положения тела во всех упражнениях. Упражнение «лодочка»- выполнение на полу, следить за «втянутым» положением рёбер и живота. Уделить внимание на осанку и прямые руки в стойке на руках. Упражнения выполняются по 8-10 раз. Прыжки выполнять поточным методом в линию. «мост» (ходьба) правильная постановка рук, кисти рук смотрят на плечи, руки прямые. Ходьба на руках выполняется вперед, назад, боком. Держать линию тела, не прогибаться в поясничном отделе. Стойка-кувырок выполняется через прямые руки.
Основная часть. **1. Упражнения для совершенствования техники движений.** **Опорный прыжок** **1. *Прямые прыжки. Простые прыжки и приземеления*** *1.1 Горка гимнастических матов: наскок в упор присев, соскок прогнувшись.* *1.2. Простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу).* *1.3. Простой прыжок (подскок) с разбега и приземление в доскок (на полу).* *1.4. Простой прыжок (подскок) с разбега с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат.* 2. ***Упоры, равновесия, стойки.*** 2.1. *Основная стойка, стойка руки вверх, поза статического равновесия при доскоках.* *2.2. Упоры присев, стоя согнувшись, лежа на бедрах, лежа, лежа сзади.*	85 мин.	1.1. Исполняется с быстрого разбега, с отставленным мостиком. Замах порядка 30º над горизонталью. 1.2.Правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление с носков в точный доскок ноги вместе, освоение роли балансирующих действий руками 1.3. 3-4 шага разбега, настильный стопорящий наскок с замахом руками, прыжок с махом руками вверх и приземление близко к месту отталкивания. 1.4. Быстрый разбег с высоким выпрыгиванием, устойчивым полетом руки вверх, четкое приземление с достаточно мягким (глубоким) доскоком. 2.1. Владение осанкой, стилем, активной оттяжкой тела вверх в стойке руки вверх. 2.2. Владение технически рациональной позой, осанкой, необходимым тонусом. 2.3. Исполняется с минимально согнутыми

2.3. «Мост» из положения лежа на спине, наклоном назад. *2.4. Передне-задний «полушпагат» и «шпагат».* *2.5. Фронтальный («прямой») «шпагат».* *2.6. Стойка на одной другая вперед, в сторону повыше.* *2.7. Равновесие на одной ординарное («ласточка»).* *2.8. Из упора присев стойка на голове и руках.*		и прямыми ногами, прямыми руками, распределением мышечного тонуса с наклоном головы назад. 2.4. Выполнение на обе ноги с полным свободным опусканием без «раскачиваний». 2.5. Полное опускание тазом на опору. 2.6. Активное удержание свободной ноги в положении не ниже горизонтального. Сохранение точной осанки. 2.7. Навык удержания устойчивого равновесия со стабильной (произвольной по форме) установкой рук; тело прогнутое (плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы). *2.8.* Исполняется силой и толчком ногами. Опора лбом, кисти слегка супинированные, голова и кисти составляют равносторонний треугольник. Тело умеренно прогнутое. Упражнения выполняются по 5-8 раз.
Заключительная часть. Развитие силы мышц рук и кистей: подтягивание в висе на перекладине, в/ж (варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висе углом. сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20 раз; сгибание туловища лежа на спине 20 раз; подтягивание на перекладине 20 раз. Проверка пульса. Рефлексия тренировочного занятия. Беседа: Как справились с поставленной задачей? Что давалось тяжело? Анализ результатов ОФП. Контроль самочувствия занимающихся после проведения тренировочного занятия.	5 мин.	Упражнения на развитие силы мышц рук и кистей выполняем контролируя свои действия. Точное приземление. ОРУ на дыхание, растяжение на мышцы ног, рук, спины. Беседа с занимающимися, что получилось, что нет. Разбор ошибок. Оценить каждого, назвать, лучших. Проверка пульса и обсуждение самочувствия.

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

3.4.3. Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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

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

- укрепление здоровья, развитие способностей гимнаста;
- техническая подготовка, изучение и совершенствование как можно большего количества упражнений из существующего объема элементов, близких по структуре

движений, сенсорному и энергетическому обеспечению к упражнениям по соответствующему спортивному разряду;

- совершенствование гимнастического стиля выполнения упражнений.

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

Этот период подготовки юных гимнастов характеризуется следующими специфическими особенностями:

большим объемом и высокой интенсивностью тренировочных нагрузок у девочек с 11-12 лет. Однако беспредельно повышать нагрузку нельзя, поэтому гимнасты совместно с тренером тщательно планируют и продумывают каждый подход к снаряду;

с указанного выше возраста начинается половое созревание юных гимнастов, в связи с этим происходят функциональные перестройки в организме и изменения в психике. Это учитывается при индивидуальной дозировке нагрузки;

у детей этого возраста хорошо развиваются задатки и способности, благодаря чему они быстро овладевают необходимыми знаниями, двигательными умениями и навыками. Наряду с естественной потребностью в движениях у них формируется осознанное и активное отношение к занятиям гимнастикой.

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

1. РАЗНОВЫСОКИЕ БРУСЬЯ (0160091611Б)

Основные элементы:

1.1. Вис и размахивания в висе.
1.2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка.
1.3. Спады из стойки на руках.
1.4. Движения в висах и упорах согнувшись.
1.5. Простые обороты.
1.6. Подъемы разгибом.
1.7. Движения дугой.
1.8. Подъемы большим махом.
1.9. Повороты в висах.
1.10. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты.
1.11. Большие обороты.
1.12. Сальто назад большим махом.
1.13. Сальто вперед большим махом.
1.14. Подлеты и перелеты большим махом.
1.15. Движения из стойки на руках.

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

1.1. Вис и размахивания в висе.

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

1.1.2. На верхней жерди размахивания изгибами разными хватами. Активные действия руками в направлении, одноименном маху, устойчивый ритм при 3 и более повторениях

сильного маха назад. Владение навыком подстроечных махов изгибами вперед и назад и махов с контртемпами.

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

1.1.4. На верхней жерди, хват сверху, в лямках: бросковые (на мах вперед) размахивания. Способность наращивать мах выше горизонтали после первого активного броска вперед. Контроль рабочей осанки и активной оттяжки во всех фазах маха. Высокий мышечный тонус, работа с возможно более выпрямленным телом. Сформированные подготовительные действия на спаде перед броском. Осознанное управление ритмикой действий на спаде, при броске и последующей оттяжке, с учетом особенностей работы кистей на жерди.

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

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

1.1.7. Размахивания с бросковыми действиями на махах вперед и назад хватом сверху, в лямках на средней перекладине. Слаженные действия при подготовке бросков на махах обоих направлений. Четкий ритм. После нескольких циклов размахиваний выход в положение, близкое к стойке на руках, с сохранением четкой осанки и оттяжки в крайних положениях махов вперед и назад.

1.1.8. Размахивания с бросковыми действиями на махах вперед и назад хватом сверху, в лямках на изолированной жерди. Слаженные действия при подготовке бросков на махах обоих направлений. Четкий ритм. После нескольких циклов размахиваний выход в положение, близкое к стойке на руках, с сохранением четкой осанки и оттяжки в крайних положениях махов вперед и назад, с учетом особенностей работы кистей на жерди.

1.2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка.

1.2.1. Упор и упор сзади хватом сверху и снизу, на низкой перекладине, нижней жерди разновысоких брусьев. Повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменой хвата. Контроль осанки и мышечного тонуса. По мере освоения – ускорение поворотов, контроль точности дохватов без поправок кисти на опоре.

1.2.2. «Рабочий» упор хват сверху и серия малых отмахов назад с возвращением в упор. Опора о гриф тазобедренным сгибом с прямыми руками за счет «проваливания» в плечах.

1.2.3. Из упора хват сверху с темпа отмах в высокий упор и стойку со спадом назад в вис. Прямые руки во всех фазах движения, полная оттяжка при переходе в вис, самоконтроль осанки. При махе в стойку – наличие полноценного броскового маха ногами, позволяющего без вспомогательного сгибания тела и разведения ног (без видимого «дожима») выходить в стойку.

1.2.4. Из упора хват снизу, с темпа, отмах в стойку и переворот вперед в вис. Навык «подворота» кистей вперед с полным «выключением» локтей и выпрямлением рук, отмах в стойку без «сваливания» плечами вперед: полная активная оттяжка и «линия» с переводом головы на грудь в начале спада.

1.2.6. Из упора одна хват сверху с темпа отмах в стойку на руках и с попеременными перехватами поворот на 360º в стойку. Быстрый четкий поворот с узкой постановкой рук;

минимальное смещение тела в сторону при поворотах. Окончание поворота на явном «свале» - ошибка.

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

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

1.2.9. Махом назад из упора соскок ноги врозь с перелетом вперед через жердь. Бросковый отмах не ниже 30º над горизонталью, мгновенный, без паузы переход от броска к курбету с активным отталкиванием руками. Разведение ног в стадии курбета – незначительное, основное разведение ног в сторону – после перехода в безопорное положение.

1.3. Спады из стойки на руках.

1.3.1. Из стойки хват сверху спад назад в вис. Навык спада с максимально возможным махом вперед в висе и варьируемым по времени броском ногами вперед. Полная активная оттяжка в плечах, осанка полузакрытая. В зависимости от роста, физических данных и особенностей подготовленности – выбор одного из способов исполнения перемаха ногами через нижнюю жердь с минимально возможным сгибанием, прогибанием тела, разведением ног.

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

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

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

1.4. Движения в висах и упорах согнувшись.

1.4.1. На низкой перекладине хват сверху: вис согнувшись сзади и активные размахивания в нем (в лямках и без лямок). Устойчивое, равновесное положение в висе согнувшись сзади с приподнятым тазом и закрытой осанкой. Формирование навыка активных, ритмически устойчивых размахиваний в висе согнувшись сзади с «полумахами» дугой вперед и назад и наращиванием амплитуды движения (подъем таза до уровня опоры). Исполнение с помощью и самостоятельно.

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

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

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

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

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

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

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

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

1.4.10. Из стойки хват сверху спад назад с перемахом согнувшись в упор – вис ноги врозь вне («штальдер») или упор согнувшись сзади и оборот назад в стойку на руках. Навык позднего неглубокого перемаха с акцентированной «складкой» и немедленным мощным разгибанием и выпрямлением тела.

1.4.11. Из стойки хват снизу спад оборотом вперед («эндо»). Навык позднего неглубокого перемаха с акцентированной «складкой» и немедленным мощным разгибанием и выпрямлением тела. Выход в стойку без потери темпа, без выраженного «дожима», с полным и одновременным выпрямлением в плечевых и тазобедренных суставах.

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

1.4.13. Из стойки хват сверху спад назад упор-вис стоя согнувшись и оборот назад в стойку на руки. Поздняя постановка стоп на опору (с носка) и энергичное разгибание с выходом в стойку и снижением давления на кисти.

1.5. Простые обороты.

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

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

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

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

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

Подъемы разгибом.

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

1.6.2. Из виса на средней перекладине и изолированной жерди подъемы одной в упор верхом (на левую и правую ноги) с перемахом согнувшись и подъем двумя в упор сзади (сед). Основная часть подъема исполняется, не касаясь опоры. Владение четким перемахом одной

согнувшись, энергичным разгибанием, выходом в упор ноги врозь с прямыми руками; контроль осанки.

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

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

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

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

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

1.6.8. С наскока и перелета в вис углом на нижнюю жердь подъем разгибом и темповой отмах назад. Владение активными действиями в висе углом с подготовительным разгибанием и темповым переходом в вис согнувшись .

1.7. Движения дугой.

1.7.1. Из упора, упора сзади, упора ноги врозь вне мах дугой в вис. Высокое (до положения в 45º над горизонталью) разгибание с четким выпрямлением тела в высшей точке подъема; прогибание тела, ошибка, резкое прогибание – грубая ошибка.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.7.11. Из виса хват сверху на верхней жерди лицом наружу мах вперед перемах согнувшись и дугой назад перелет в вис углом на нижнюю жердь с поворотом на 360°в вис хватом сверху. Дугой назад полная оттяжка до положения виса сзади хват сверху с быстрым поздним поворотом вокруг руки. Ранний «поворот» с боковым перемахом ногами – грубая ошибка.

1.8. Подъемы большим махом.

1.8.1. Спадом из упора и стойки на верхней жерди лицом наружу переворот назад в высокий упор, упор стоя согнувшись, упор ноги врозь вне. Переворот с выходом в зону стойки на руках и контролируемым опусканием в упор, упор стоя, упор ноги врозь вне. Раннее приближение к грифу из виса, открытая осанка – грубые ошибки.

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

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

1.9. Повороты в висах.

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

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

1.9.3. На средней перекладине и изолированной жерди «санжировки» мах вперед. Полностью сформированный бросковый мах вперед без смещения в сторону поворота (поворот вокруг руки – грубая ошибка); акцентированное движение при окончании броска с «подбрасыванием» тела и полным освобождением кистей от давления на опору; поворот на подъеме «винтообразным» движением от стоп к кистям; практическая одновременность отпускания кистей и дохвата за опору; сохранение полуоткрытой осанки; подъем тела в первом повороте – не ниже горизонтали; полная оттяжка к моменту дохвата за гриф; способность с 2-3 повторений маха доводить его амплитуду до стойки на руках, способность циклически повторять большую серию махов, гибко варьируя время, высоту, акцентировку бросков (ранний, нормальный, поздний).

1.9.4. На средней перекладине и изолированной жерди «санжировки» мах назад. Полностью сформированный бросковый мах вперед без смещения в сторону поворота (поворот вокруг руки – грубая ошибка); акцентированное движение при окончании броска с «подбрасыванием» тела и полным освобождением кистей от давления на опору; поворот на подъеме «винтообразным» движением от стоп к кистям; практическая одновременность отпускания кистей и дохвата за опору; сохранение полуоткрытой осанки; подъем тела в первом повороте – не ниже горизонтали; полная оттяжка к моменту дохвата за гриф; способность с 2-3 повторений маха доводить его амплитуду до стойки на руках, способность циклически повторять большую серию махов, гибко варьируя время, высоту, акцентировку бросков (ранний, нормальный, поздний). С учетом «слепой» работы кистями.

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

1.10. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты.

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

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

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

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

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

1.10.6. Висы сзади хват сверху, снизу, с подкручиванием в статике и с размахиваниями изгибами. Длительный вис с полным расслаблением плечевого пояса, голова приподнята, кисти на ширине плеч. Размахивания изгибами сокращенной амплитуды. Систематическая тренировка с приближениемк «линии» простого оттянутого виса.

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

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

1.10.9. Из упора сзади хват сверху «отмах через голову» в вис сзади и мах вперед. При отмахе обязательный подъем тазом над уровнем опоры, раннее «сваливание» плечами назад-вниз - грубая ошибка; предельно полная оттяжка до прихода в вертикальный вис, отсутствие «обрыва» в плечах.

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

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

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

1.11. Большие обороты.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.11.10. Большой оборот назад с поворотом кругом в хват снизу («келлеровский»). Четкий поворот на подъеме к стойке, узкий хват, четкая работа кистями при дохвате, контроль оттяжки и осанки: сохранение темпа вращения по обороту в стойке на руках.

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

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

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

1.12. Сальто назад большим махом.

1.12.1. На изолированной жерди размахивания и сальто назад выпрямившись; то же с «санжировок» на махах вперед. Слаженные действия при подготовке бросков на махах обоих направлений. Четкий ритм. После нескольких циклов размахиваний выход в положение, близкое к стойке на руках, с сохранением четкой осанки и оттяжки в крайних положениях махов вперед и назад, с учетом особенностей работы кистей на жерди.

1.12.2. Из виса на верхней жерди лицом наружу сальто назад выпрямившись в соскок («профилирующее» для всех сальто). Исходное движение на сальто на базе больших оборотов назад. Навык подготовительных действий на спаде с учетом индивидуальных особенностей прохождения нижней жерди. Высота вылета (по тазу) – выше уровня верхней

жерди. Надежный отход вперед с высоко-далекой траекторией. Раннее «срывное» движение с быстрым вращением и низким полетом – грубая ошибка.

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

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

1.12.5. Из стойки на верхней жерди лицом вниз спад и сальто назад с перелетом на нижнюю жердь. Приход – в высокий упор или стойку. Низкий приход в вис углом – ошибка.

1.13. Сальто вперед большим махом.

1.13.1. Спадом из стойки лицом вниз на верхней жерди переворот и сальто вперед согнувшись в соскок, то же с поворотом кругом. Высоко-далекий отход в положении с незначительным сгибанием. Поворот – от разгибания, в высшей точке полета.

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

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

1.14. Подлеты и перелеты большим махом.

1.14.1. «Перелет Ткачева». Исполнение с мощным разгибанием на подъеме. Выход в стойку с последующим спадом и перемахом ноги врозь в вис – суррогат. Дохват в вис – не ниже горизонтального положения на уровне опоры.

1.14.2. Перелет типа «Воронин». Наличие вылета с поворотом при переходе через жердь.

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

1.15. Движения из стойки на руках.

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

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

2. БРЕВНО (0160101611Б)

Основные элементы:

2.1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены.

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

2.3. Перемещения и прямые прыжки.

2.4. Маховые и толчковые повороты.

2.5. Перекаты и кувырки.

2.6. Медленные полуперевороты и кувырки.

2.7. Темповые перевороты.

2.8. Сальто.

2.9. Входы и вскоки.

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

2.1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены.

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

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

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

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

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

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

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

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

2.1.9. На низком стандартном бревне поперек и продольно: равновесие на одной ординарное («ласточка»), боковые равновесия, с быстрого шага, наскока прыжка с поворотом. Навык точного «попадания», фиксации и экстренной коррекции позы в условиях одномоментного возникновения равновесного положения.

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

2.2.1. Седы на бедре (на обе ноги), упор продольно, то же сзади, упор ноги врозь поперек, продольно (на обе ноги), упоры присев, лежа, лежа сзади, стоя, согнувшись и др. Четкая фиксация положений, контроль осанки и опорных положений кистями (при опоре ногами - стопами). Навык точной установки кистей в упорах.

2.2.2. Положение лежа на спине, животе. Освоение правильного симметричного положения на опоре, захватов бревна.

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

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

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

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

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

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

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

2.2.10. В стойке на руках повороты плечами вперед и назад на 90,180º (в 1-2 «шага» с перехватами в положение стойка поперек и продольно. Четкий баланс в динамике, сохранение осанки, уверенная работа кистями.

2.2.11. Из упора стоя продольно наскок в упор и силой стойка согнувшись, ноги вместе, врозь («спичаг»). Исполняется без паузы в упоре.

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

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

2.2.14. Горизонтальный упор продольно на прямых руках. Допустимо применение упрощающих форм: наклонно (ноги повыше), ноги врозь.

2.3. Перемещения и прямые прыжки.

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

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

2.3.3. Беговые шаги на месте, с продвижением вперед, боком приставными и скрестно. Навык «чувства опоры», передвижение на разной скорости, включая форсированный разбег, передвижения с ограничительным зрительным контролем.

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

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

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

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

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

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

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

2.3.11. Прыжки в шпагат, полушпагат («прыжок-олень»), со сменой ног сгибаясь – разгибаясь, в «кольцо». Высокое движение с четкой демонстрацией «фигуры прыжка» и уверенным приземлением.

2.4. Маховые и толчковые повороты.

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

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

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

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

2.4.5. Из стойки продольно ноги врозь или из положения выпада махом рук с быстрым круговым поворотом на 360º и более. Навык ускоренного инерционного вращения с приведением ноги, рук к вертикальной оси тела и выпрямлением тела; сохранение устойчивости без «сбросов», четкая остановка в стойках продольно и поперек.

2.4.6. С прыжка на месте ноги врозь или из положения выпада махом рук с быстрым круговым поворотом на 360º и более.

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

2.5. Перекаты и кувырки.

2.5.1. Из седа верхом поперек перекат назад в стойку на лопатках. Навык симметричного движения назад с четким захватом бревна и выходом в прямое вертикальное положение стойки.

2.5.2. Из упора присев поперек кувырок вперед в положение лежа на спине, в сед верхом, в упор лежа. Навык уравновешенного движения в перекате, владение перехватами.

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

2.5.4. Наклоном вперед из стойки на ногах поперек кувырок вперед в сед верхом, упор присев с дохватом и без дохвата с наскока в стойку на две и одну ноги. Выраженная фаза полета до прихода руками на опору; быстрое вставание с темпом вперед.

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

2.5.6. Из стойки на руках поперек (или движение через стойку) кувырок вперед в сед верхом, в упор присев. Мягкое равномерное движение с переходом на опору спиной, возможность сохранения темпа для отмаха назад из седа верхом или для продвижения вперед из упора присев.

2.5.7. Из упора поперек, седа верхом, присев кувырок назад в упор присев в остановку и с вставанием в стойку на ногах. Навык симметричного движения назад с четким захватом бревна и выходом в прямое вертикальное положение стойки, с быстрым инерционным движением назад и сохранением точной плоскости движения.

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

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

2.6. Медленные полуперевороты и кувырки.

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

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

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

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

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

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

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

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

2.6.9. «Перекидка» назад из стойки продольно.

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

2.6.11. Полупереворот боком в стойку на руках продольно.

2.7. Темповые перевороты.

2.7.1. Переворот вперед с поворотом кругом (рондат). Исполняется на базе акробатического рондата. Быстрое строго точное движение в плоскости снаряда с уверенной постановкой ног. В расчете на отталкивание после рондата – предельно сближенная постановка стоп на опору; явно поочередная постановка ног с «дроблением» последующего отталкивания – грубая ошибка.

2.7.2. Вальсет и переворот вперед. Одновременное отталкивание руками с минимальной расстановкой стоп в передне-заднем направлении при приземлении. Приход в остановку с темпом вперед.

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

2.7.4. Связка переворотов назад (базовый навык). Навык исполнения разгонных переворотов по модели фляков на обычной опоре. Быстрое продвижение вдоль снаряда; фляки «под себя» с быстрым вращением, но слабым передвижением назад здесь – грубая ошибка.

2.7.5. С шага вальсет – рондат – фляк – отбив (базовое соединение). Уверенное наращивание скорости продвижения по бревну, мощное отталкивание в финале.

2.7.6. Маховый переворот назад («румынский» фляк). Навык одного- двух переворотов, допустимо – без существенного передвижения назад. Подмена «румынским» фляком базового переворота и разгонной базовой связки – грубейшая ошибка.

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

2.7.8. Полупереворот назад в стойку на руках, стоять, то же с поворотом кругом. Более выраженный подлет со стопорящей постановкой рук на опору.

2.8. Сальто.

2.8.1. Из стойки поперек сальто назад в группировке («корбут»). Исполняется на базе ординарного сальто. Навык точной постановки стоп с достаточной амортизацией приземления.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2.8.13. С шага сальто боком.

2.8.14. С разбега двойное сальто вперед в соскок. В группировке, полугруппировке, вариант – с поворотом кругом перед приземлением.

2.9. Входы и вскоки.

2.9.1. Из упора стоя наскоки в упор продольно, с поворотом в седы, с перемахами одной, двумя в упор верхом, упор сзади и др. Быстрая точная фиксация конечного положения с сохранением технической осанки и без «поправок».

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

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

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

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

2.9.6. С разбега вскок в форме переворота боком.

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

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

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

3. ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК (0160061611Я)

Основные элементы:

3.1. Прямые прыжки.

3.2. Прыжки переворотом вперед.

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

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

3.5. Рондатовые прыжки (конь в ширину).

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

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

3.1. Прямые прыжки.

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

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

3.1.3. Козёл, конь в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь. Навык курбета, синхронного с отталкиванием руками со сгибанием в тазобедренном суставе не более, чем до угла 135º. Опускание стоп в курбете не ниже уровня плечевого пояса. «Сваливание» плеч вперед при отталкивании руками – грубая ошибка. Полное разгибание тела и широкое разведение ног сразу после (но не во время) курбета. Высоко – далекая траектория полета после толчка руками.

3.1.4. Козёл, конь в ширину: наскок в упор присев, соскок согнувшись.

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

3.2. Прыжки переворотом вперед.

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

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

3.2.3. Переворот вперед сгибаясь-разгибаясь. Исполняется при полной мощности разбега, низким стопорящим наскоком. Навык отталкивания прямыми руками с элементами «кипы», тормозящей избыточное вращение вперед без потери высоты полета. Демонстрация четкой «складки» в полете с ранним разгибанием.

3.2.4. Переворот вперед «ямасита». Низкий жесткий наскок с закрытой осанкой и отталкивание с близко поставленного мостика с разгибанием тела и «броском» ногами вперед-вверх до полного выпрямления (или легкого прогибания) тела.

3.2.5. Переворот вперед с поворотом на 360º. Поворот только после отрыва от опоры, завершение полного поворота не позднее прохождения телом (перед приземлением) положения 45º над горизонталью. Разведение рук в стороны не раньше окончания поворота.

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

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

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

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

3.3.3. Переворот – сальто вперед выпрямившись.

3.3.4. Переворот – сальто вперед с поворотом на 360º.

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

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

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

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

3.4.1. «Цукахара» в полугруппировке (профилирующий прыжок). Полный поворот кругом в наскоке на руки, в наскоке положение «натянутого лука» в стойке на руках, активное курбетное движение (с «ударом» стопами вверх-назад на подъем); курбет от напряженно прогнутого до незначительно согнутого положения тела при переходе в полет. Поздний низкий курбет «в пол» - грубейшая ошибка. Отход в полет не позднее ухода тела от вертикальной стойки на руках на 15-20º. Руки в полете свободно сведены над головой; раннее опускание рук к тазу – ошибка. Навык вариативного исполнения прыжка по типу «перекрут-недокрут» без потери высоты полета.

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

3.4.3. «Цукахара» в полугруппировке (профилирующий прыжок) с прямым телом. С еще меньшим по углу сгибания, но более мощным курбетом. После сгибанияв курбете немедленное выпрямление тела с подъемом плечами вверх-назад.

3.4.4. «Цукахара» с поворотами на 360,540,720º. Начало винтообразующего движения в повороте – на разгибании от курбета. Направление поворота в наскоке и при отходе – физически одноименное.

3.4.5. «Цукахара» с 2,5 сальто назад.

3.4.6. Наскок с поворотом на 90º в стойку боком и сальто с поворотом на 270º в стойку лицом к снаряду («касамацу»). Прыжок, часто ошибочно именуемый и оцениваемый как «цукахара с поворотом на 360º». В отличие от собственно «цукахары» не имеет курбетных действий и исполняется, в основном, за счет «наката», получаемого в разбеге, а повороты в наскоке и после отхода выполняются в разные стороны. В безопорной фазе технически базируется на сальто вперед с поворотами (а не назад, как в «цукахаре»).

3.4.7. Наскок с поворотом на 90º в стойку боком и сальто с поворотом на 540º во второй полетной фазе. Прыжок, ошибочно квалифицируемый как «цукахара с поворотом на 720º».

3.5. Рондатовые прыжки (конь в ширину).

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

3.5.2. Рондат на мостик – «твистовый» полупереворот назад с поворотом кругом на руки и 1,5 сальто вперед в полугруппировке, согнувшись, выпрямившись. Низкий стопорящий наскок в закрытое положение с отталкиванием по типу «ямаситы».

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

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

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

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

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

4. АКРОБАТИКА (вольные упражнения 0160031611Я)

Основные элементы:

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

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

4.1. Упоры, равновесия, стойки.

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

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

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

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

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

4.1.6. Равновесие на одной боковое.

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

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

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

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

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

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

4.1.13. Стойка на руках махом одной толчком другой у опоры или с партнером. Исполняется на полу. Первичный навык балансирования. Расстановка кистей – уже ширины плеч. Тело выпрямленное, активно оттянутое, в жестком мышечном «корсете», осанка полуоткрытая. Приподнятая голова, напряженная шея и сильное прогибание – грубые ошибки. Навык самостоятельной фиксации стойка не менее 3 с.

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

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

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

4.1.17. Стойка на одной руке сильно прогнувшись, в «шпагате» и др. Произвольный выход в равновесное положение поза удержания – по выбору.

4.2. Простые прыжки и приземления.

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

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

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

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

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

4.3. Перекаты, кувырки, «кульбиты».

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

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

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

4.3.4. Из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись и перекат назад в упор лежа, в стойку на коленях. Неоднократное повторение перекатов вперед-назад, правильная работа головой в положениях прогнувшись.

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

4.3.6. Из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед. Постановка рук подальше вперед с активным отталкиванием ногами, четкое сохранение группировки с захватом до конца упражнения. При движении со «старта пловца» - прыжок со взмахом руками вперед. Близкая постановка рук («под себя») во всех случаях – грубая ошибка. Сохранение темпа на продвижение вперед при завершении кувырка в упоре присев.

4.3.7. Из упора присев и положения «старта пловца» серия темповых кувырков вперед. Постановка рук подальше вперед с активным отталкиванием ногами, четкое сохранение группировки с захватом до конца упражнения. При движении со «старта пловца» - прыжок со взмахом руками вперед. Близкая постановка рук («под себя») во всех случаях – грубая ошибка. Сохранение темпа на продвижение вперед при завершении кувырка в упоре присев.

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

4.3.9. Из седа с прямыми ногами кувырок назад в упор присев. Исполнение с темпового наклона вперед с энергичным движением спиной назад. Особо четкий контроль постановки кистей за голову пальцами по ходу движения. Разворот кистей наружу, опора кулаками приход в упор на коленях – грубые ошибки. Активная опора руками с полным освобождением головы от опоры о мат. Четкое удержание (или восстановление) плотной группировки с захватом голеней при завершении упражнений.

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

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

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

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

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

4.3.15. На акробатической дорожке с разбега полет-кувырок. Быстрое набегание со взмахом руками вверх-вперед; низкое движение руками – грубая ошибка. Полет по высоко-далекой траектории (через «препятствие»). Группирование – только по мере последовательного прихода звеньев тела на опору; сгибание ног в группировке не раньше прихода поясницей на опору. Плотная фиксация группировки по окончании кувырка с «темпом» на движение вперед; разбросанная группировка – грубая ошибка.

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

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

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

4.4. Перемахи и круги ногами.

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

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

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

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

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

4.5. Непрыжковые перевороты.

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

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

4.5.3. Переворот вперед с попеременной постановкой рук и ног («арабский»). Единый ритм постановки рук и ног на опору со значительным продвижением вперед. Кисти и стопы последовательно ставятся через равные расстояния. Хорошо выраженная маховая работа «ведущей» ногой. Со второй половины упражнения и до прихода в конечное положение голова сильно наклонена назад. Конечное положение – стойка одна вперед на носок руки вверх. Раннее опускание рук и движение головой на грудь – грубые ошибки.

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

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

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

4.6. Перевороты вперед.

4.6.1. С шага и «вальсета» переворот вперед на две в остановку и с темпом вперед. Навык жесткого стопорящего отталкивания руками с использованием рессорных свойств плечевого пояса, с выраженным вылетом. Приземление в прогнутом положении голова назад; раннее опускание головы на грудь с поиском «удобного» визуального контроля – грубая ошибка. Конечное положение – выпрямленная стойка голова и руки вверх.

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

доталкиванием руками. Навык варьирования дальности курбета в зависимости от необходимой и достигнутой скорости продвижения.

4.6.3. С разбега и «вальсета» серия переворотов вперед на одну. Навык сочетания отталкивания руками с активной маховой работой свободной ногой. Приходы на одну со значительным выведением свободной ноги вперед. Навык исполнения серии переворотов с быстрым продвижением вперед, «в ход», без задержек при переходе от одного переворота к другому.

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

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

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

4.7. Перевороты и темповые сальто назад.

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

4.7.2. С места переворот назад (фляк) и темповый отскок. Минимально необходимое по высоте движение с правильной постановкой кистей и активным продвижением назад в обеих частях упражнения. Навык перевода головы вперед с началом курбета, активное выталкивание руками с рессорной работой плечевого пояса. Стопорящая постановка ног с носка и без паузы – отскок вверх или вверх-назад со взмахом руками вверх при закрытой осанке.

4.7.3. С места переворот назад (фляк), темповый отскок и серия ускоренных переворотов (базовый навык). Исполнение не менее 3-4 низких переворотов с подчеркнуто коротким курбетом «под себя»; высокое выпрыгивание назад с «падением» на руки – грубейшая ошибка. При отталкивании руками на высокой скорости допустимо их легкое амортизационное сгибание. Установка кистей – анатомичеки (индивидуально) удобная, но без сильного их разворота наружу. Навык форсированного наращивания скорости продвижения по дорожке с увеличением длины фляков и уменьшением степени прогибания-сгибания тела; последний переворот – с тенденцией к опрокидыванию назад и пробежке; окончание серии – со спокойной остановкой – признак ошибки.

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

4.7.5. Полупереворот назад с поворотом кругом – полупереворот вперед. Быстрый низкий полупереворот назад с активной стопорящей постановкой рук для отталкивания и полупереворот вперед с выраженным подлетом.

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

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

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

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

4.8. Сальто назад.

4.8.1. Сальто назад с места. Демонстрация основных технических компонентов: правильная подготовка с замахом («без подпрыжки»), высокий мощный взмах руками синхронно с отталкиванием, позднее (только после полного выталкивания) взятие плотной группировки с захватом за голени, ранняя разгруппировка с приходом на ноги «в рост», руки

вверх. Навык управления горизонтальным смещением: исполнение («по заказу») точно на место отталкивания («стопы в стопы»), или с заданным смещением назад-вперед (в последнем случае с необходимым «стрикоссатом»).

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

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

4.8.4. Сальто выпрямившись с поворотом на 360º («профилирующий» прыжок для сальто назад с поворотами). Быстрый компактный поворот после полного отрыва от опоры, на вершине траектории, выраженная фаза движения без поворота перед приземлением. Ранний поворот со «скручиванием» тела на опоре – ошибка.

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

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

4.8.7. Двойное сальто («профилирующее» для двойных сальто). Отход вверх-назад с полным активным выпрямлением («отбивом») без раннего группирования, с последующей полугруппировкой и возможностью усложнения упражнения поворотами. Раскрытие перед приземлением – не позднее положения лицом вниз перед доскоком.

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

4.8.9. Двойное сальто с поворотом на 360º. Поворот компактным движением в полугруппировке или при быстром раскрывании.

4.8.10. Двойное сальто прогнувшись, выпрямившись. Высшая форма базового двойного сальто. Отталкивание на высоко-далекий отход без сильного стопорения и «сваливания» плечами назад; низкое сальто по типу темпового – грубая ошибка. Вращение по сальто в прямом или слегка прогнутом положении; перед приземлением легкое сгибание с полузакрытой осанкой.

4.9. Сальто вперед.

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

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

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

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

4.9.5. С разбега отталкиванием с мостика сальто на одну в группировке, на помосте, дорожке разными «темпами». С сохранением быстрого движения вперед, «в пробежку» или с рондатом.

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

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

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

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

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

4.9.11. Переворот вперед – двойное сальто вперед.

4.9.12. Переворот вперед – полуторное сальто вперед в кувырок.

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

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

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

4.10.1. Рондат – фляк – твист в полугруппировке, согнувшись. Ранний поворот кругом и сальто вперед с незначительным сгибанием и приходом в «пробежку».

4.10.2. Рондат – фляк – твист в полугруппировке, согнувшись с поворотом кругом и на 540º в сальто вперед. Поворот от разгибания в начале сальто вперед, далее поворот в положении, близком к прямому.

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

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

4.11. Перевороты и сальто боком.

4.11.1. С шага переворот влево и вправо начальным движением вперед и в сторону. Исполняется с равномерной постановкой рук и ног точно на одной линии, с хорошо выраженным махом одной и толчком другой, с активной опорой руками. Конечное положение – стойка ноги врозь руки вверх. Отклонение от прямой осанки и приход в стойку с сомкнутыми ногами – грубая ошибка.

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

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

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

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

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

4.11.7. Темповые перевороты и сальто боком.

4.12. Базовые комбинации прыжков.

4.12.1. Рондат – фляк – сальто назад выпрямившись.

4.12.2. Рондат – фляк – темповое сальто назад – фляк – сальто назад («окрошка»). Наращивание и сохранение высокой скорости продвижения до конца комбинации. Потеря скорости в середине комбинации или к ее концу - грубая ошибка. Вариативное выполнение отталкивания в первом фляке, темповом сальто (с курбетом «под себя») и в последнем фляке (стопорящий курбет). Навык коррекции скорости продвижения по комбинации в зависимости от ее конкретного хода. Финальное сальто – по выбору.

4.12.3. Рондат – фляк – сальто назад выпрямившись – фляк – сальто. Навык выполнения срединного сальто без явной потери скорости и утрированного «стрикоссата», быстрое восстановление скорости в случае ее падения в середине комбинации.

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

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

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

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

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

5. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1. Элементы классического танца (у опоры).

5.2. Свободная пластика и движения в стиле модерн.

5.3.Партерная хореография.

5.4.Элементы историко-бытового и современного танца.

5.5.Освоение основных позиций рук джазового танца.

5.6.Равновесия, повороты, прыжки.

5.7.Хореографические упражнения на бревне.

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

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

В первой половине года:

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

Во второй половине года:

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

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

Методика обучения энтрелесе у опоры и выполнение на середине.

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

1. Совершенствование осанки.

2. Совершенствование координации движений у опоры и на середине.

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

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

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

Методика обучения:

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

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

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

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

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

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

Tombee (томбе) – выполняется на V-ой позиции «крестом» по одному, из стойки на носках скольжение носком согнутой ноги по опорной до уровня колена и разгибанием в одном из направлений (вперед, в сторону, назад) с распределением центра тяжести на разгибающую ногу в выпад.

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

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

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

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

Подводящие упражнения:

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

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

1–4 – relevelent в сторону

1-4 – удержание

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

3-4 – правая в сторону

1-4 – правую в ИП Сначала выполняется в медленном темпе, затем в более быстром. По мере усвоения выполняется «припорасьон» из I или V позиции (правую открыть в сторону или выполнить взмах в сторону). При выполнении движения en dehors (наружу), рабочая нога сгибается до положения носок у колена, голень описывает эллипсообразное движение, сохраняя «выворотное» положение стопы, начиная движение вперед, затем разгибая в сторону. Выполняется не менее 4 раз.

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

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

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

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

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

2 – правую в сторону, правую руку во вторую позицию

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

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

1–2 – переворот вправо (колесо)

3–4 – переворот влево (колесо)

5 – согнуть правую в сторону (носок у колена)

6 – полуприсед на левой, правую вперед

7–8 – поворот en dehors (наружу)

Задачи третьего года:

1. Совершенствование пройденного в группе Т(СС)-2.

2. Совершенствование устойчивости, «апломб».

3. Совершенствование элементов экзерсиса: дубль батман тандю, дубль батман фондю, дубль батман фраппе, ронд де жамб ан леер.

4. Методика обучения подготовительных упражнений для выполнения пируэта. Из II, IV, V-й позиций в первой половине года обучения, выполнение у опоры во второй половине года на середине.

5. Упражнения на середине: адажио – совершенствование элементов, гранд плие, томбе, пор де бра с растяжкой, позы аттетюд, тербушон. Изучение тан лие на 45° с подготовкой к пируэту в первой половине года, с пируэтом во второй половине года.

6. Совершенствование и методика обучения аллегро:

· Малая группа прыжков: глиссад, жете, ассамбле; выполнение прыжков с поворотом на 90о и на 180о соте, шажман де пье, эша-пе (во II половине года).

· Средняя группа прыжков: методика обучения сиссон увер, фаи, сиссон томбе, субрисо.

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

Методика обучения поворотам (pirouettes):

Для выполнения качественного пируэта необходимо соблюдение следующих требований:

· Контроль за мышцами туловища (сохранять правильное положение осанки и головы).

· При выполнении поворота необходимо «держать точку», т. е. уметь удержать взгляд на ориентире по направлению движения, поворачивая сначала голову, затем туловище.

Задачи хореографической подготовки в тренировочной ***группе (спортивной специализации) четвертого года Т(СС)-4:***

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

5.1. Элементы классического танца.

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

Упражнения у опоры.

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

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

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

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

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

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

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

Упражнения на середине.

5.1.8. Различные сочетания из элементов предыдущего этапа подготовки.

5.1.9. Сочетание батман тандю с равновесиями, поворотами.

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

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

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

5.1.13. Выполнение серии прыжков с поворотом.

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

5.1.15. Прыжки шагом с поворотом.

Разучивание пор де бра I–II форма.

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

Temps lie

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

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

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

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

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

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

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

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

После этого все упражнение повторяется с другой ноги.

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

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

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

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

Совершенствование элементов экзерсиса на середине

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

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

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

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

Большая группа прыжков

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

Изучение энтрелесе – перекидной с остановкой в выпад.

5.2. Свободная пластика и движения в стиле модерн.

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

5.2.2. Взмахи руками в стороны-кверху.

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

5.2.4. Волны в стороны лицом к опоре.

5.2.5. Обратная волна туловищем.

5.2.6. Целостные волны, целостные взмахи.

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

5.3.Партерная хореография.

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

5.3.2. Лежа на спине рассэ выворотное-невыворотное.

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

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

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

5.3.6. То же, но одновременно двумя ногами - одна выворотно, другая Невыворотно.

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

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

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

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

5.3.11. Сед одна нога вперед (выворотно), наружный свод стопы лежит на полу, другая согнута (невыворотно). Наклон вперед, руками удерживать стопу в выворотном положении.

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

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

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

5.3.15. В положении лежа на боку махи ногой в сторону: согнутой, прямой, с оттянутым носком, стопа на себя (флекс), с захватом одноименной или разноименной рукой, сгибая-разгибая ногу (через рассэ), прямой с последующим сгибанием и выпрямлением в и.п.

5.3.16. То же, но в различных исходных положениях: лежа на боку с упором на предплечье, в седе на бедре с опорой рукой (руками) о пол, лежа на спине, в упоре на коленях, в упоре на одном колене, другая согнута в сторону, мах работающей ногой вперед (колено к одноименному плечу), не опуская бедра, по дуге мах ногой назад.

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

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

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

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

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

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

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

5.3.24. Сед на бедре одной, другую в сторону невыворотно. По дуге поднять ногу вперед, опустить в сторону выворотно, вернуться в и.п.

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

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

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

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

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

5.3.30. Лежа на спине ноги вместе, раскрыть ноги в поперечный шпагат до пола; одновременно поднять туловище в вертикальное положение, соединяя ноги вместе сзади перекатом через живот и грудь лечь на живот, руки вверх.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5.3.40. Лежа на животе, согнутые ноги лежат на полу (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).

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

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

5.3.43. Лежа на животе с упором на предплечья: махи согнутой ногой назад (кольцом), махи прямой ногой назад, то же, что предыдущее упражнение, но с одновременным махом разноименной рукой.

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

5.3.45. Лежа на животе с опорой на предплечья (локти в стороны): под. нять одну ногу назад, положить в сторону, вновь поднять, опустить до касания носком за спину, поднять, опустить в и.п. То же другой.

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

5.3.47. В упоре на коленях поочередные махи ногами назад.

5.4. Историко-бытовой и народный танец.

5.4.1. Ча-ча-ча, мамбо.

5.4.2. Комбинации из шагов польки, галопа, шаги вальса вперед, в сторону.

5.4.3. Танцевальные шаги в стиле диско, джайв, рок-н-ролла. Джазовый танец.

5.5. Освоение основных позиций рук джазового танца.

5.5.4. Наклоны прогнувшись в I, II закрытых позициях (стопы параллельно).

5.5.5. Изолированные движения плечами: вверх-вниз - поочередные, одновременные, в сочетании с полуприседом с округлой, прямой спиной.

5.5.6. Изолированные движения грудной клеткой: вперед, назад, в стороны, крестом, по кругу.

5.5.7. То же тазом. Восьмерка тазом.

5.5.8. Батман тандю вперед в сторону, назад, крестом.

5.5.9. Батман жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом.

5.5.10. Гран батман жэтэ с согнутой ногой вперед, назад, в сторону, крестом.

5.5.11. Гран батман жэтэ вперед, в сторону в сочетании с шагами.

5.5.12. Основные джазовые шаги: на всей стопе, на полупальцах, с дви жением таза, па-де-буре в стороны.

5.5.13. Танцевальные соединения на 32, 64 счета.

5.6. Равновесия, повороты, прыжки.

5.6.1. Равновесия нога вперед, с удержанием руками.

5.6.2. Равновесие нога в сторону с удержанием одноименной рукой.

5.6.3. Вертикальные равновесия на полупальцах, свободная нога вперед, в сторону, назад.

5.6.4. Повороты: шэнэ в быстром темпе;

5.6.5. Одноименный, разноименный повороты на одной ноге, другая в положении пассэ на 360, 540°.

5.6.6. Поворот махом ноги вперед, назад.

5.6.7. То же в равновесие на всей стопе.

5.6.8. Повороты махом ноги в сочетании с падением вперед в упор лежа-

5.6.9. Различные сочетания прыжков по классическим, свободным позициям ног, сисон (открытый прыжок толчком двух ног с приземление на одну, другая назад, вперед, в сторону).

5.6.10. Прыжок шагом толчком двух ног в поперечном, продольном «шпагате» на месте, с разбега после предварительного наскока.

5.6.11. Прыжок шагом с разбега.

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

5.6.13. Прыжки на месте, сгибая ноги вперед (в группировке), назад, то же с поворотом на 180, 360°.

5.6.14. «Казачок» толчком двумя ногами, с разбега толчком одной.

5.6.15. Прыжок касаясь, прыжки согнувшись с прямыми ногами, прыжок со сменой прямыми ногами впереди.

5.6.16. То же с падением в упор лежа.

5.6.17. Прыжки махом ноги с повором кругом.

5.7. Хореографические упражнения на бревне.

5.7.1. Выполнение элементов классического танца на месте, на середине бревна.

5.7.2. Различные сочетания из ранее пройденных элементов.

5.7.3. Повороты на 180, 360°, свободная нога в положении пассэ (невы-воротно или выворотно).

5.7.4. Повороты махом ноги вперед с поворотом кругом.

5.7.5. То же с падением в положение лежа.

5.7.6. Повороты махом ногой назад.

5.7.7. Прыжки толчком двух ног по классическом позициям (невыворотным).

5.7.8. Вертикальные прыжки, прыжки согнув ноги, «казачок», прыжки ноги врозь, шагом.

5.7.9. Движения руками по классическим позициям, движения со свободной пластикой (волны руками, туловищем, упражнения на расслабление (из стойки на высоких полупальцах переход в упор присев).

5.7.10. Сочетания элементов хореографии с акробатическими движениями.

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

5.8.1. Полька (М/Р 2/4. В продвижении вперед, назад и в повороте на месте и в повороте на 180° в продвижении и с элементами ИВС. Задача: научить выполнять элементы слитно и выразительно.

5.8.2. «Флик-фляк» в цыганском стиле. Выполняется поочередно с обеих ног или с одной. Темп медленный. После 2-х недель занятий или увеличить дозировку или увеличить темп выполнения.

5.8.3. «Молоточки» – русский стиль. Осанка прямая. Упражнения выполняется в подскоке, на месте, в продвижении вперед и назад, в повороте. После освоения упражнения выполнять в подскоке.

5.8.4. «Ковырялочка» – в татарском стиле (М/Р – 2/4, 4/4). Осанка прямая. Колени согнуты. Правую ногу в сторону на пятку «выворотно». Выполнять с продвижением в сторону.

5.8.5. *«Гармошка» – в татарском стиле.* Осанка прямая. Выполнять мягким перекатом.

5.8.6. «Ковырялочка» – в кавказском стиле. На носок ставить рядом с носком опорной ноги, выполнять в полуприседе, в подскоке, на месте, в повороте.

5.8.7. «Ковырялочка – в русском стиле» – В РУССКОМ СТИЛЕ. Осанка прямая. Колени согнуты. Колено опорной «выворотно».

5.8.8. Танцевальные движения в молдавском стиле. А*)* Осанка прямая. Широкий шаг. Сохранять положение рук. Выполнять 4 бега с захлестом голени. Б) Осанка прямая. Колено «выворотно». Выполнять шаг на прямую ногу. Повороты головы в сторону шага. Прыжок выполнять высоко. В) Осанка прямая. Выполнять шагами в подскоке, в конце приставить ногу правую в стойку руки в стороны.

5.8.9. Элементы вальса (М/Р 3/4) Вальсовый шаг в продвижении по кругу. Осанка прямая. С прямой ноги. Спиной по направлению.

*5.8.10. Балансе (покачивания из стороны в сторону) (М/Р ¾.)*По мере усвоения выполнять движение рук вправо (левую в III позицию, правую во II позицию)то же самое в другую сторону.

5.8.11. Поворот сотеню (скрестный поворот направо или налево) (М/Р 3/4). Осанка прямая. Толчком двумя, руки взмахом через I позицию в III позицию. Руки через II позицию опускаются в подготовительную. Движение рук сопровождать поворотом головы.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ
тренировочного занятия отделения по виду спорта «спортивная гимнастика» группы на тренировочном этапе (спортивная специализация)

Тренер: Молошникова Л.Ю.
Период подготовки: подготовительный
Тема занятия: «Совершенствование акробатических связок на батуте и совершенствование техники движений на бревне»
Цель и задачи тренировочного занятия:
- Улучшение специальной физической подготовки;
- Способствовать развитию технической подготовки (бревно, акробатика, батут);
- Способствовать развитию силы мышц ног и стоп;
- Формирование правильной осанки;
- Создание положительной мотивации к тренировочным занятиям.

Средства тренировки: общеподготовительные, специально подготовительные упражнения
Методы тренировочного занятия: словестные, наглядные, строго регламентированного упражнения (расчлененно-конструктивного упражнения, интервальные)
Место проведения: гимнастический зал (ФОК «Антонова-Овсеенко» ул. Антонова-Овсеенко, д.2
Инвентарь и оборудование: гимнастические маты; гимнастический ковер; гимнастический конь, батут, акробатическая дорожка, гимнастическое бревно; напольное бревно
Время проведения: 180 минут

Содержание занятия	Время проведения (мин)	Методические указания
Вводная часть. 1.Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.	5 мин.	Приветствие, сообщение задач занятий.
Подготовительная часть. Измерение пульса. **Ходьба** с носка (разноименнная работа рук и ног ½ круга)-с носка, руки в стороны (круговые вращения кистей право, лево ½ круга)-с носка, руки в стороны (круговые вращения в локтевом суставе, вперед, назад)-на высоких полупальцах, руки в стороны (колени не сгибать, руки-точно в стороны, спина-прямая ½ круга)-наклоны на каждый шаг (наклоняться к прямой ноге) **Бег** с высоким подниманием бедра (колени выше-темп быстрее); с захлестом голени (пятками касаться ягодиц)-с прямыми ногами вперед (следить за осанкой, ноги натянуть)-с прямыми ногами назад (следить за осанкой)-многоскоки	Разминка 30 мин.	Соблюдение т/б. Мотивация на занятие. Темп средний, следить за дыханием. Интервал 1,5 метра Воспроизводить упражнение по образцу и показу тренера или занимающегося. Бег равномерный. Проверяем позиции положения тела во всех упражнениях.

(следить за осанкой)-с ускорением (выполнять с максимальным развитием скорости)-«легкий бег» (темп-медленный, с постепенным переходом на шаг-1 круг)-ходьба сноска (1-2 вдоха руки вверх; 3-6 вдохов руки вниз) **Прыжки** на двух ногах руки вверх (ноги вместе, колени не сгибаются, носки-оттягивать)-на правой ноге, на левой ноге (с подтягиванием колена толчковой ноги к груди)-в группировку (выполнять вперед, назад спиной, правым, левым, колени к груди-стопы вместе)-выпрыгивание вверх из приседа (максимальное выпрямление тела, руки вверх). Гимнастические подготовительные упражнения **Развитие гибкости суставов** (шпагаты, прогибы, наклоны, боковые махи, прямые махи) **Способствовать формированию осанки** (упражнение «лодочка») **Упражнения для развития дифференцировки во времени** (наклоны головы вправо, влево, вперед, назад, вращение влево и вправо в быстром темпе (15-20 раз), а также выполнение их с закрытыми глазами; чередование наклонов вперед и назад с разными положениями рук, а также с оценкой зрения и без оценки зрения.		Упражнение «лодочка»-выполнение на полу, следить за «втянутым» положением рёбер и живота. Уделить внимание на осанку и прямые руки в стойке на руках. Упражнения выполняются по 8-10 раз. Прыжки выполнять поточным методом в линию. «мост» (ходьба) правильная постановка рук, кисти рук смотрят на плечи, руки прямые. Ходьба на руках выполняется вперед, назад, боком. Держать линию тела, не прогибаться в поясничном отделе. Стойка-кувырок выполняется через прямые руки .
Основная часть. **1. Упражнения для совершенствования техники движений. Бревно** Провести инструктаж по технике безопасности выполнения заданий и необходимости применения самостраховки. 1.Перемещения и прямые прыжки. 2.Стойки на ногах, равновесия, их перемены 3.Прыжки (подскоки) на месте простые с поворотами поперек – продольно и различными движениями руками с увеличением высоты и приходом в остановку. Исполнение в сериях «прыжок-приземление». 4.Прыжки шагом, шагом с поворотом кругом в равновесие на одной. 5. Прыжки в шпагат, полушпагат («прыжок-олень»), со сменой ног сгибаясь – разгибаясь, в «кольцо». 6. Повороты на 90°, 180° на месте махом одной вперед в стойку на одной, равновесие. 7. Повороты на 90°, 180° на месте махом одной вперед в стойку на одной, равновесие с прыжком. 8. Из седа верхом поперек перекат назад в стойку на лопатках. 9. Из упора присев поперек кувырок вперед в положение лежа на спине, в сед верхом, в упор лежа. 10. Наклоном вперед из стойки на ногах поперек кувырок вперед в сед верхом, упор присев с дохватом и без дохвата. <u>Совершенствование элементов из комбинации: отработка комбинации по частям (индивидуально).</u> **2. Упражнения для совершенствования техники движений. Акробатика. Батут** Провести инструктаж по технике безопасности выполнения заданий и необходимости применения самостраховки. 1. Упоры	135 мин.	1. Сохранение «подтянутой » осанки и благоприятного мышечного тонуча без перенапряжения и расслабления во всех статических положениях и переменах. Навык точной постановки стопы в позициях поперек и продольно; владение вариантами расстановки стоп на опоре. Уверенный баланс в статике и при переходах со стопы на полупальцы и обратно, пр смене положений переступаниями. 2. Четкая фиксация положений, контроль осанки и опорных положений кистями (при опоре ногами - стопами). Навык точной установки кистей в упорах. 3. Освоение правильного симметричного положения на опоре, захватов бревна. 4. Исполнение с носка на полупальцах, в медленном и ускоренном движении, шагами разной величины, с различными позициями рук, с ограниченным зрительным

2. Равновесия 3. стойки; 4. простые прыжки и приземления; 5. перекаты, 6. кувырки. 7. Прыжки вверх на сетке батута. 8. Сальто вперед с приземлением в поролоновую яму. 9. Сальто назад с приземлением в поролоновую яму. 10. Бланш ровным телом с приземлением в поролоновую яму. 11. Двойное сальто назад с приземлением в поролоновую яму. 12. Винт с приземлением в поролоновую яму. **Акробатика.** На акробатической дорожке с разбега полет-кувырок. Перемахи и круги ногами (из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь в упор лежа сзади; из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь согнувшись в упор лежа сзади; из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь согнувшись в упор углом, упор высоким углом; из упора лежа прямой и круговой перемах одной вперед в шпагат и обратно; Из упора лежа круговые перемахи одной вперед с поворотом кругом в упор сзади, то же назад в упор) Совершенствование акробатических и хореографических элементов (упражнения на гибкость; хореография у опоры; махи ногами; медленные перевороты)		контролем. Стабильный контроль осанки и оптимального мышечного тонуса. Упражнения выполняются по 5-8 раз Быстрое набегание со взмахом руками вверх-вперед; низкое движение руками – грубая ошибка. Полет по высоко-далекой траектории (через «препятствие»). Группирование – только по мере последовательного прихода звеньев тела на опору; сгибание ног в группировке не раньше прихода поясницей на опору. Плотная фиксация группировки по окончании кувырка с «темпом» на движение вперед; разбросанная группировка – грубая ошибка. Невысокое движение тазом над опорой, круговое движение прямой ногой без касания пола, приход в конечное положение с прямым телом. Выполняем упражнения на гибкость всех суставов Уделить внимание работе стопы Выполняем махи ногами лёжа на полу, стоя у опоры и без опоры В переворотах следим за разведением ног на 180 градусов. Следим за исходным и конечным положением переворотов Упражнения на батуте с приземлением в поролоновую яму по 5 раз. Держать группировку.

Заключительная часть. **Упражнения на развитие гибкости** (упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах; в поясничном отделе; в тазобедренных суставах) 1. сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20 раз; 2. сгибание туловища лежа на спине 20 раз; 3. подтягивание на перекладине 20 раз; 4. подъем спины на 30-40 градусов лежа на животе, руки за головой 20 раз. 5. Упражнения на гибкость. 6. Шпагаты с возвышенности. Беседа: Как справились с поставленной задачей? Что давалось тяжело? Контроль самочувствия занимающихся после проведения тренировочного занятия. Анализ результатов ОФП. Контроль самочувствия занимающихся после проведения тренировочного занятия.	10 мин.	Упражнения на развитие силы мышц рук и кистей выполняем контролируя свои действия. Точное приземление. ОРУ на дыхание, растяжение на мышцы ног, рук, спины. Беседа с занимающимися, что получилось, что нет. Разбор ошибок. Оценить каждого, назвать, лучших. Проверка пульса и обсуждение самочувствия.

Конспект составил Молошникова Л.Ю. тренер СПб ГБУ СШОР Комета»_____
(ФИО) (подпись)

3.4.4. Этап совершенствования спортивного мастерства

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки 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.

Основной целью данного периода тренировки является овладение техникой сложных гимнастических упражнений. Эта цель достигается решением следующих задач:

1. Укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, развитие способностей гимнаста.
2. Овладение техникой исполнения упражнений всех структурных групп (преимущественно профилирующих движений). Совершенствование гимнастического стиля исполнения упражнений.
3. Достижение уровня тренированности, соответствующего данному возрасту, формирование спортивного мастерства.

Решение этих задач достигается за 4 — 5 лет напряженного труда с применением значительных тренировочных нагрузок.

Формированию спортивного мастерства гимнастов в этот период способствуют:

быстрое развитие относительной (12 — 14 лет), а к 15 годам и максимальной (динамической, скоростной и статической) мышечной силы;

обогащение гимнастов разносторонним и более глубоким опытом (двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, спортивным);

более осознанное и активное отношение к тренировкам;

формирующийся индивидуальный стиль деятельности;

своевременное, до начала обучения сложным упражнениям, изучение и развитие способностей гимнастов;

формирование гимнаста как личности, как субъекта сложной и ответственной деятельности;

индивидуальный и личностный подход к каждому гимнасту в ходе тренировочных занятий и спортивных соревнований.

Успешное овладение спортивными упражнениями зависит от способностей гимнастов, их общей и специальной физической подготовленности. Эти способности могут быть развиты с помощью специальных (подготовительных, подводящих) упражнений. Важно, чтобы они имели возможно большее сходство со спортивными упражнениями по структуре движений, энергетическому, сенсорному и психологическому обеспечению. Чем больше это сходство, тем быстрее гимнасты научатся выполнять сложные упражнения.

В этот период большое значение имеет психологическая подготовка юных гимнастов: развитие целеустремленности и дисциплинированности, самостоятельности и инициативности, настойчивости и упорства в достижении цели, решительности и смелости, выдержки и самообладания, свойств внимания, памяти на движения, эмоциональной устойчивости, сознательное и активное отношение к занятиям, чувство ответственности за результаты тренировки. Тренеру необходимо знать признаки этих психологических свойств (способностей) гимнастов, уметь оценивать их состояние методом систематических наблюдений в различных условиях деятельности и с помощью специальных гимнастических упражнений (тестов).

1. РАЗНОВЫСОКИЕ БРУСЬЯ (0160091611Б)

Основные элементы:

1.1. Вис и размахивания в висе.
1.2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка.
1.3. Спады из стойки на руках.
1.4. Движения в висах и упорах согнувшись.
1.5. Простые обороты.
1.6. Подъемы разгибом.
1.7. Движения дугой.
1.8. Подъемы большим махом.
1.9. Повороты в висах.
1.10. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты.
1.11. Большие обороты.
1.12. Сальто назад большим махом.
1.13. Сальто вперед большим махом.
1.14. Подлеты и перелеты большим махом.
1.15. Движения из стойки на руках.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) проходит первое обращение к упражнению, пробные исполнения. Углубленное разучивание упражнения. Освоения упражнения до уровня двигательного навыка. Совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

1.1. Вис и размахивания в висе.

1.1.1. На верхней жерди, хват сверху, в лямках: бросковые (на мах вперед) размахивания. Способность наращивать мах выше горизонтали после первого активного броска вперед. Контроль рабочей осанки и активной оттяжки во всех фазах маха. Высокий мышечный тонус, работа с возможно более выпрямленным телом. Сформированные подготовительные действия на спаде перед броском. Осознанное управление ритмикой действий на спаде, при броске и последующей оттяжке, с учетом особенностей работы кистей на жерди.

1.1.2. На средней перекладине, хват снизу на перекладине, в лямках: бросковые (на мах назад) размахивания. Особое внимание – броску ногами назад – вверх с одновременным

нажимом кистями снизу вверх при закрытой осанке; подъем плеч при броске ногами – грубая ошибка.

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

1.1.4. Размахивания с бросковыми действиями на махах вперед и назад хватом сверху, в лямках на средней перекладине. Слаженные действия при подготовке бросков на махах обоих направлений. Четкий ритм. После нескольких циклов размахиваний выход в положение, близкое к стойке на руках, с сохранением четкой осанки и оттяжки в крайних положениях махов вперед и назад.

1.1.5. Размахивания с бросковыми действиями на махах вперед и назад хватом сверху, в лямках на изолированной жерди. Слаженные действия при подготовке бросков на махах обоих направлений. Четкий ритм. После нескольких циклов размахиваний выход в положение, близкое к стойке на руках, с сохранением четкой осанки и оттяжки в крайних положениях махов вперед и назад, с учетом особенностей работы кистей на жерди.

1.2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка.

1.2.2. Из упора хват снизу, с темпа, отмах в стойку и переворот вперед в вис. Навык «подворота» кистей вперед с полным «выключением» локтей и выпрямлением рук, отмах в стойку без «сваливания» плечами вперед: полная активная оттяжка и «линия» с переводом головы на грудь в начале спада.

1.2.3. Из упора хват снизу, с темпа, отмах в стойку с поворотом кругом в стойку хват сверху и спад назад в вис. Навык опережающего (на подъеме, до начала спада) поворота. Точное смещение в сторону поворота без перекосов в спаде.

1.2.4. Из упора одна хват сверху с темпа отмах в стойку на руках и с попеременными перехватами поворот на 360º в стойку. Быстрый четкий поворот с узкой постановкой рук; минимальное смещение тела в сторону при поворотах. Окончание поворота на явном «свале» - ошибка.

1.2.5. Из упора хват сверху с темпа отмах с оберучным перехватом в хват снизу и переворот вперед в вис. Динамичный отмах с прямыми руками и полным освобождением кистей для поворота или перехвата с выходом в положение, близкое к стойке.

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

1.2.7. Махом назад из упора соскок ноги врозь с перелетом вперед через жердь. Бросковый отмах не ниже 30º над горизонталью, мгновенный, без паузы переход от броска к курбету с активным отталкиванием руками. Разведение ног в стадии курбета – незначительное, основное разведение ног в сторону – после перехода в безопорное положение.

1.2.8. Темповым махом назад из упора сальто вперед с перемахом ноги врозь в вис («комэнеч»). Акцентированный бросок ногами назад-вверх со взвешенным отведением плеч назад; раннее сгибание тела на опоре – грубая ошибка. Приход в дохват – в положение с плечами и тазом выше уровня опоры.

1.3. Спады из стойки на руках.

1.3.1. Из стойки хват сверху спад назад в вис. Навык спада с максимально возможным махом вперед в висе и варьируемым по времени броском ногами вперед. Полная активная оттяжка в плечах, осанка полузакрытая. В зависимости от роста, физических данных и особенностей подготовленности – выбор одного из способов исполнения перемаха ногами через нижнюю жердь с минимально возможным сгибанием, прогибанием тела, разведением ног.

1.3.2. Из стойки хват сверху спад назад в вис с вариативной подготовкой броска ногами вперед. Полная активная оттяжка в плечах, осанка полузакрытая. В зависимости от роста, физических данных и особенностей подготовленности – выбор одного из способов исполнения перемаха ногами через нижнюю жердь с минимально возможным сгибанием, прогибанием тела, разведением ног. Навык исполнения относительно позднего (для большого оборота назад) или раннего (для соскока с отходом вперед) броска назад.

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

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

1.4. Движения в висах и упорах согнувшись.

1.4.1. На низкой перекладине хват сверху: вис согнувшись сзади и активные размахивания в нем (в лямках и без лямок). Устойчивое, равновесное положение в висе согнувшись сзади с приподнятым тазом и закрытой осанкой. Формирование навыка активных, ритмически устойчивых размахиваний в висе согнувшись сзади с «полумахами» дугой вперед и назад и наращиванием амплитуды движения (подъем таза до уровня опоры). Исполнение с помощью и самостоятельно.

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

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

1.4.4. Размахивания и подъем назад из виса ноги врозь вне. С минимально силовым контролем положения. Владение устойчивым висом ноги врозь вне в статике и в движении, с минимальным силовым контролем положения таза.

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

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

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

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

1.4.9. Из стойки хват сверху спад назад с перемахом согнувшись в упор – вис ноги врозь вне («штальдер») или упор согнувшись сзади и оборот назад в стойку на руках. Навык

позднего неглубокого перемаха с акцентированной «складкой» и немедленным мощным разгибанием и выпрямлением тела.

1.4.10. Из стойки хват сверху спад назад с перемахом согнувшись в упор – вис ноги врозь вне («штальдер») или упор согнувшись сзади и оборот назад в стойку на руках с перехватом в хвате снизу. Навык мощного движения с подлетом и освобождением кистей для перехвата.

1.4.11. Из стойки хват снизу спад оборотом вперед («эндо»). Навык позднего неглубокого перемаха с акцентированной «складкой» и немедленным мощным разгибанием и выпрямлением тела. Выход в стойку без потери темпа, без выраженного «дожима», с полным и одновременным выпрямлением в плечевых и тазобедренных суставах.

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

1.4.13. Из стойки хват сверху спад назад упор-вис стоя согнувшись и оборот назад в стойку на руки. Поздняя постановка стоп на опору (с носка) и энергичное разгибание с выходом в стойку и снижением давления на кисти.

1.5. Простые обороты.

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

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

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

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

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

1.6.Подъемы разгибом.

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

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

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

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

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

1.6.6. С наскока и перелета в вис углом на нижнюю жердь подъем разгибом и темповой отмах назад. Владение активными действиями в висе углом с подготовительным разгибанием и темповым переходом в вис согнувшись .

1.7. Движения дугой.

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

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

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

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

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

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

1.7.7. Из виса хват сверху на верхней жерди лицом наружу мах вперед перемах согнувшись и дугой назад перелет в вис углом на нижнюю жердь с поворотом на 360º в вис хватом сверху. Дугой назад полная оттяжка до положения виса сзади хват сверху с быстрым поздним поворотом вокруг руки. Ранний «поворот» с боковым перемахом ногами – грубая ошибка.

1.8. Подъемы большим махом.

1.8.1. Спадом из упора и стойки на верхней жерди лицом наружу переворот назад в высокий упор, упор стоя согнувшись, упор ноги врозь вне. Переворот с выходом в зону стойки на руках и контролируемым опусканием в упор, упор стоя, упор ноги врозь вне. Раннее приближение к грифу из виса, открытая осанка – грубые ошибки.

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

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

1.9. Повороты в висах.

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

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

1.9.3. На средней перекладине и изолированной жерди «санжировки» мах вперед. Полностью сформированный бросковый мах вперед без смещения в сторону поворота (поворот вокруг руки – грубая ошибка); акцентированное движение при окончании броска с «подбрасыванием» тела и полным освобождением кистей от давления на опору; поворот на подъеме «винтообразным» движением от стоп к кистям; практическая одновременность отпускания кистей и дохвата за опору; сохранение полуоткрытой осанки; подъем тела в первом повороте – не ниже горизонтали; полная оттяжка к моменту дохвата за гриф;

способность с 2-3 повторений маха доводить его амплитуду до стойки на руках, способность циклически повторять большую серию махов, гибко варьируя время, высоту, акцентировку бросков (ранний, нормальный, поздний).

1.9.4. На средней перекладине и изолированной жерди «санжировки» мах назад. Полностью сформированный бросковый мах вперед без смещения в сторону поворота (поворот вокруг руки – грубая ошибка); акцентированное движение при окончании броска с «подбрасыванием» тела и полным освобождением кистей от давления на опору; поворот на подъеме «винтообразным» движением от стоп к кистям; практическая одновременность отпускания кистей и дохвата за опору; сохранение полуоткрытой осанки; подъем тела в первом повороте – не ниже горизонтали; полная оттяжка к моменту дохвата за гриф; способность с 2-3 повторений маха доводить его амплитуду до стойки на руках, способность циклически повторять большую серию махов, гибко варьируя время, высоту, акцентировку бросков (ранний, нормальный, поздний). С учетом «слепой» работы кистями.

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

1.10. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты.

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

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

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

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

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

1.10.6. Висы сзади хват сверху, снизу, с подкручиванием в статике и с размахиваниями изгибами. Длительный вис с полным расслаблением плечевого пояса, голова приподнята, кисти на ширине плеч. Размахивания изгибами сокращенной амплитуды. Систематическая тренировка с приближениемк «линии» простого оттянутого виса.

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

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

1.10.9. Из упора сзади хват сверху «отмах через голову» в вис сзади и мах вперед. При отмахе обязательный подъем тазом над уровнем опоры, раннее «сваливание» плечами назад-вниз - грубая ошибка; предельно полная оттяжка до прихода в вертикальный вис, отсутствие «обрыва» в плечах.

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

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

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

1.11. Большие обороты.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.11.10. Большой оборот назад с поворотом кругом в хват снизу («келлеровский»). Четкий поворот на подъеме к стойке, узкий хват, четкая работа кистями при дохвате, контроль оттяжки и осанки: сохранение темпа вращения по обороту в стойке на руках.

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

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

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

1.11.14. Большой оборот вперед в обратном хвате одной и двумя. Коррекция техники в соответствии с индивидуальными данными. С отмаха назад из упора в вис.

1.11.15. Большой оборот вперед в обратном хвате одной и двумя.

1.12. Сальто назад большим махом.

1.12.1. На изолированной жерди размахивания и сальто назад выпрямившись; то же с «санжировок» на махах вперед. Слаженные действия при подготовке бросков на махах обоих направлений. Четкий ритм. После нескольких циклов размахиваний выход в положение, близкое к стойке на руках, с сохранением четкой осанки и оттяжки в крайних положениях махов вперед и назад, с учетом особенностей работы кистей на жерди.

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

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

1.12.4. Двойное сальто назад в полугруппировке («профилирующее» для двойных сальто).

1.12.5. Двойное сальто назад в полугруппировке («профилирующее» для двойных сальто) с поворотом на 360°.

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

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

1.12.8. Из стойки на верхней жерди лицом вниз спад и сальто назад с перелетом на нижнюю жердь. Приход – в высокий упор или стойку. Низкий приход в вис углом – ошибка.

1.13. Сальто вперед большим махом.

1.13.1. Спадом из стойки лицом вниз на верхней жерди переворот и сальто вперед согнувшись в соскок, то же с поворотом кругом. Высоко-далекий отход в положении с незначительным сгибанием. Поворот – от разгибания, в высшей точке полета.

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

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

1.14. Подлеты и перелеты большим махом.

1.14.1. «Перелет Ткачева». Исполнение с мощным разгибанием на подъеме. Выход в стойку с последующим спадом и перемахом ноги врозь в вис – суррогат. Дохват в вис – не ниже горизонтального положения на уровне опоры.

1.14.2. Перелет типа «Воронин». Наличие вылета с поворотом при переходе через жердь.

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

1.15. Движения из стойки на руках.

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

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

2. БРЕВНО (0160101611Б)

Основные элементы:

2.1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены.

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

2.3. Перемещения и прямые прыжки.

2.4. Маховые и толчковые повороты.

2.5. Перекаты и кувырки.

2.6. Медленные полуперевороты и кувырки.

2.7. Темповые перевороты.

2.8. Сальто.

2.9. Входы и вскоки.

На **этапе совершенствования спортивного мастерства** (без ограничений) проходит первое обращение к упражнению, пробные исполнения. Углубленное разучивание упражнения. Освоения упражнения до уровня двигательного навыка. Совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

2.1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены.

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

2.1.2. Вертикальные равновесия на одной другая вперед, в сторону, назад повыше, «вертикальный шпагат».

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

2.1.4. На низком стандартном бревне поперек и продольно: равновесие на одной ординарное («ласточка»), боковые равновесия, с быстрого шага, наскока прыжка с поворотом. Навык точного «попадания», фиксации и экстренной коррекции позы в условиях одномоментного возникновения равновесного положения.

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

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

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

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

2.2.4. В стойке на руках повороты плечами вперед и назад на 90,180º (в 1-2 «шага») с перехватами в положение стойка поперек и продольно. Четкий баланс в динамике, сохранение осанки, уверенная работа кистями.

2.2.5. Из упора стоя продольно наскок в упор и силой стойка согнувшись, ноги вместе, врозь («спичаг»). Исполняется без паузы в упоре.

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

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

2.2.8. Горизонтальный упор продольно на прямых руках. Допустимо применение упрощающих форм: наклонно (ноги повыше), ноги врозь.

2.3. Перемещения и прямые прыжки.

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

2.3.2. Беговые шаги на месте, с продвижением вперед, боком приставными и скрестно. Навык «чувства опоры», передвижение на разной скорости, включая форсированный разбег, передвижения с ограничительным зрительным контролем.

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

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

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

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

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

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

2.3.9. Прыжки шагом, шагом с поворотом кругом в равновесие на одной.

2.3.10. Прыжки в шпагат, полушпагат («прыжок-олень»), со сменой ног сгибаясь – разгибаясь, в «кольцо». Высокое движение с четкой демонстрацией «фигуры прыжка» и уверенным приземлением.

2.4. Маховые и толчковые повороты.

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

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

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

2.4.4. Из стойки продольно ноги врозь или из положения выпада махом рук с быстрым круговым поворотом на 360º и более. Навык ускоренного инерционного вращения с приведением ноги, рук к вертикальной оси тела и выпрямлением тела; сохранение устойчивости без «сбросов», четкая остановка в стойках продольно и поперек.

2.4.5. С прыжка на месте ноги врозь или из положения выпада махом рук с быстрым круговым поворотом на 360º и более.

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

2.5. Перекаты и кувырки.

2.5.1. Из упора присев поперек кувырок вперед в положение лежа на спине, в сед верхом, в упор лежа. Навык уравновешенного движения в перекате, владение перехватами.

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

2.5.3. Наклоном вперед из стойки на ногах поперек кувырок вперед в сед верхом, упор присев с дохватом и без дохвата с наскока в стойку на две и одну ноги. Выраженная фаза полета до прихода руками на опору; быстрое вставание с темпом вперед.

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

2.5.5. Из стойки на руках поперек (или движение через стойку) кувырок вперед в сед верхом, в упор присев. Мягкое равномерное движение с переходом на опору спиной, возможность сохранения темпа для отмаха назад из седа верхом или для продвижения вперед из упора присев.

2.5.6. Из упора поперек, седа верхом, присев кувырок назад в упор присев в остановку и с вставанием в стойку на ногах. Навык симметричного движения назад с четким захватом бревна и выходом в прямое вертикальное положение стойки, с быстрым инерционным движением назад и сохранением точной плоскости движения.

2.5.7. Из стойки на лопатках поперек кувырок назад в сед верхом, в упор присев. Четкие действия при переменах опору руками.

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

2.6. Медленные полупереворoты и кувырки.

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

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

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

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

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

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

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

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

2.6.9. «Перекидка» назад из стойки продольно.

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

2.6.11. Полупереворот боком в стойку на руках продольно.

2.7. Темповые перевороты.

2.7.1. Переворот вперед с поворотом кругом (рондат). Исполняется на базе акробатического рондата. Быстрое строго точное движение в плоскости снаряда с уверенной постановкой ног. В расчете на отталкивание после рондата – предельно сближенная постановка стоп на опору; явно поочередная постановка ног с «дроблением» последующего отталкивания – грубая ошибка.

2.7.2. Вальсет и переворот вперед. Одновременное отталкивание руками с минимальной расстановкой стоп в передне-заднем направлении при приземлении. Приход в остановку с темпом вперед.

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

2.7.4. Связка переворотов назад (базовый навык). Навык исполнения разгонных переворотов по модели фляков на обычной опоре. Быстрое продвижение вдоль снаряда; фляки «под себя» с быстрым вращением, но слабым передвижением назад здесь – грубая ошибка.

2.7.5. С шага вальсет – рондат – фляк – отбив (базовое соединение). Уверенное наращивание скорости продвижения по бревну, мощное отталкивание в финале.

2.7.6. Маховый переворот назад («румынский» фляк). Навык одного- двух переворотов, допустимо – без существенного передвижения назад. Подмена «румынским» фляком базового переворота и разгонной базовой связки – грубейшая ошибка.

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

2.7.8. Полупереворот назад в стойку на руках, стоять, то же с поворотом кругом. Более выраженный подлет со стопорящей постановкой рук на опору.

2.7.9. Полупереворот назад с поворотом на 360° и перекат в сед ноги врозь поперек. Завершение полного оборота в зоне стойки на руках, замедленное опускание в конечное положение.

2.7.10. Полупереворот назад в стойку на руках, стоять, то ж е с поворотом кругом. Более выраженный подлет со стопорящей постановкой рук на опору.

2.8. Сальто.

2.8.1. Из стойки поперек сальто назад в группировке («корбут»). Исполняется на базе ординарного сальто. Навык точной постановки стоп с достаточной амортизацией приземления.

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

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

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

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

2.8.6. Рондат – (фляк) и двойное сальто в полугруппировке и согнувшись.

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

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

2.8.9. Рондат – (фляк) – сальто назад в группировке на бревно и сальто прогнувшись.

2.8.10. Рондат – (фляк) – сальто назад в группировке на бревно и сальто с поворотами.

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

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

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

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

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

2.8.16. С шага сальто боком.

2.8.17. С разбега двойное сальто вперед в соскок. В группировке, полугруппировке, вариант – с поворотом кругом перед приземлением.

2.9. Входы и вскоки.

2.9.1. С разбега, с мостика, махом одной толчком другой вскок в стойку на руках продольно и поперек. Навык прихода в остановку или в движение с поворотами.

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

2.9.3. С разбега вскок в форме переворота боком.

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

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

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

3. ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК (0160061611Я)

Основные элементы:

3.1. Прямые прыжки.
3.2. Прыжки переворотом вперед.
3.3. Прыжки переворот вперед – сальто (конь в ширину).
3.4. Прыжки «цукахара» и «касамацу» (конь в ширину).
3.5. Рондатовые прыжки (конь в ширину).
3.6. Прыжки переворотом и сальто боком (конь в ширину).

На **этапе совершенствования спортивного мастерства** проходит первое обращение к упражнению, пробные исполнения. Углубленное разучивание упражнения. Освоение упражнения до уровня двигательного навыка. Совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

3.1. Прямые прыжки.

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

3.1.2. Прыжок летом с поворотом на 360 º. Замах в пределах 30-40º над горизонталью с легким прогибанием. Сгибание при курбете не более, чем до 135º, с опусканием ног не ниже, чем до горизонтального положения. Положение в полете прямое или слегка прогнутое, руки вверх. Поворот – от разгибания после курбета с завершением в высшей точке вылета после отталкивания руками.

3.2. Прыжки переворотом вперед.

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

3.2.2. Переворот вперед сгибаясь-разгибаясь. Исполняется при полной мощности разбега, низким стопорящим наскоком. Навык отталкивания прямыми руками с элементами «кипы», тормозящей избыточное вращение вперед без потери высоты полета. Демонстрация четкой «складки» в полете с ранним разгибанием.

3.2.3. Переворот вперед «ямасита». Низкий жесткий наскок с закрытой осанкой и отталкивание с близко поставленного мостика с разгибанием тела и «броском» ногами вперед-вверх до полного выпрямления (или легкого прогибания) тела.

3.2.4. Переворот вперед с поворотом на 360º. Поворот только после отрыва от опоры, завершение полного поворота не позднее прохождения телом (перед приземлением) положения 45º над горизонталью. Разведение рук в стороны не раньше окончания поворота.

3.2.5. Переворот вперед с поворотом на 360º техникой «ямасита». Поворот – от разгибания тела после отталкивания руками.

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

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

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

3.3.3. Переворот – сальто вперед выпрямившись.

3.3.4. Переворот – сальто вперед с поворотом на 360º.

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

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

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

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

3.4.1. «Цукахара» в полугруппировке (профилирующий прыжок). Полный поворот кругом в наскоке на руки, в наскоке положение «натянутого лука» в стойке на руках, активное курбетное движение (с «ударом» стопами вверх-назад на подъем); курбет от напряженно прогнутого до незначительно согнутого положения тела при переходе в полет. Поздний низкий курбет «в пол» - грубейшая ошибка. Отход в полет не позднее ухода тела от вертикальной стойки на руках на 15-20º. Руки в полете свободно сведены над головой; раннее опускание рук к тазу – ошибка. Навык вариативного исполнения прыжка по типу «перекрут-недокрут» без потери высоты полета.

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

3.4.3. «Цукахара» в полугруппировке (профилирующий прыжок) с прямым телом. С еще меньшим по углу сгибания, но более мощным курбетом. После сгибанияв курбете немедленное выпрямление тела с подъемом плечами вверх-назад.

3.4.4. «Цукахара» с поворотами на 360,540,720º. Начало винтообразующего движения в повороте – на разгибании от курбета. Направление поворота в наскоке и при отходе – физически одноименное.

3.4.5. «Цукахара» с 2,5 сальто назад.

3.4.6. Наскок с поворотом на 90º в стойку боком и сальто с поворотом на 270º в стойку лицом к снаряду («касамацу»). Прыжок, часто ошибочно именуемый и оцениваемый как «цукахара с поворотом на 360º». В отличие от собственно «цукахары» не имеет курбетных действий и исполняется, в основном, за счет «наката», получаемого в разбеге, а повороты в наскоке и после отхода выполняются в разные стороны. В безопорной фазе технически базируется на сальто вперед с поворотами (а не назад, как в «цукахаре»).

3.4.7. Наскок с поворотом на 90º в стойку боком и сальто с поворотом на 540º во второй полетной фазе. Прыжок, ошибочно квалифицируемый как «цукахара с поворотом на 720º»

3.5. Рондатовые прыжки (конь в ширину).

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

3.5.2. Рондат на мостик – полупереворот назад на руки – 1,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись с поворотом на 360 º, 540 º, 720 º.

3.5.3. Рондат на мостик – полупереворот назад на руки – 1,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись с 2,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись.

3.5.4. Рондат на мостик – «твистовый» полупереворот назад с поворотом кругом на руки и 1,5 сальто вперед в полугруппировке, согнувшись, выпрямившись. Низкий стопорящий наскок в закрытое положение с отталкиванием по типу «ямаситы».

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

3.6.1. Наскок с одноименным (разноименным) поворотом на 270º в стойку спиной (лицом) к снаряду.

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

4. АКРОБАТИКА (вольные упражнения 0160031611Я)

Основные элементы:

4.1. Упоры, равновесия, стойки.

4.2. Перекаты, кувырки, «кульбиты».

4.3. Перемахи и круги ногами.

4.4. Непрыжковые перевороты.

4.5. Перевороты вперед.

4.6. Перевороты и темповые сальто назад.

4.7. Сальто назад.

4.8. Сальто вперед.

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

4.10. Перевороты и сальто боком.

4.11. Базовые комбинации прыжков.

На этапе **совершенствования спортивного мастерства** (без ограничений) проходит первое обращение к упражнению, пробные исполнения. Углубленное разучивание упражнения. Освоения упражнения до уровня двигательного навыка. Совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

4.1. Упоры, равновесия, стойки.

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

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

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

4.1.4. Равновесие на одной боковое.

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

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

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

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

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

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

4.1.11. Из упора стоя согнувшись стойка на руках прямыми руками ноги вместе или врозь («спичаг»). Из упора углом, упора высоким углом, упора ноги врозь вне. Произвольный выход в равновесное положение поза удержания – по выбору.

4.1.12. Стойка на одной руке сильно прогнувшись, в «шпагате» и др. Произвольный выход в равновесное положение поза удержания – по выбору.

4.2. Перекаты, кувырки, «кульбиты».

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

4.2.2. На акробатической дорожке с разбега полет-кувырок. Быстрое набегание со взмахом руками вверх-вперед; низкое движение руками – грубая ошибка. Полет по высоко-далекой траектории (через «препятствие»). Группирование – только по мере последовательного прихода звеньев тела на опору; сгибание ног в группировке не раньше прихода поясницей на опору. Плотная фиксация группировки по окончании кувырка с «темпом» на движение вперед; разбросанная группировка – грубая ошибка.

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

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

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

4.2.6. Рондат (рондат-фляк) и прыжок назад с поворотом кругом в кувырок вперед («собака») с поворотом на 540°.

4.3. Перемахи и круги ногами.

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

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

4.4. Непрыжковые перевороты.

4.4.1. Переворот вперед с попеременной постановкой рук и ног («арабский»). Единый ритм постановки рук и ног на опору со значительным продвижением вперед. Кисти и стопы последовательно ставятся через равные расстояния. Хорошо выраженная маховая работа «ведущей» ногой. Со второй половины упражнения и до прихода в конечное положение голова сильно наклонена назад. Конечное положение – стойка одна вперед на носок руки вверх. Раннее опускание рук и движение головой на грудь – грубые ошибки.

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

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

4.4.4. Из седа в упоре сзади махом одной толчком другой полупереворот назад в или через стойку на руки. То же с поворотами в стойку на руки. Навык организованной подвижности в плечах и правильной работы кистями на опоре.

4.5. Перевороты вперед.

4.5.1. С шага и «вальсета» переворот вперед на две в остановку и с темпом вперед. Навык жесткого стопорящего отталкивания руками с использованием рессорных свойств плечевого пояса, с выраженным вылетом. Приземление в прогнутом положении голова назад; раннее опускание головы на грудь с поиском «удобного» визуального контроля – грубая ошибка. Конечное положение – выпрямленная стойка голова и руки вверх.

4.5.2. Переворот вперед с поворотом кругом (рондат) и отскок; отскок с поворотом кругом. Исполнение с места, с шага, с разбега и «вальсета». Навык мощного разгонного движения с полноценным использованием маховой работы свободной ногой. Владение правильной закрытой осанкой, техникой разворота и поочередной постановки кистей вдоль основной линии продвижения вперед; владение «смягченной» подстроечной работой рук на опоре; навык кубертного движения в процессе поворота кругом с заключительным доталкиванием руками. Навык варьирования дальности курбета в зависимости от необходимой и достигнутой скорости продвижения.

4.5.3. С разбега и «вальсета» серия переворотов вперед на одну. Навык сочетания отталкивания руками с активной маховой работой свободной ногой. Приходы на одну со значительным выведением свободной ноги вперед. Навык исполнения серии переворотов с быстрым продвижением вперед, «в ход», без задержек при переходе от одного переворота к другому.

4.5.4. Переворот со сменой ног по отдельности и в сериях. Активное движение маховой ногой с выраженным подлетом при смене ног.

4.5.5. С разбега переворот с двух на две и серия переворотов вперед. Навык исполнения темпового соединения переворотов с наращиванием и сохранением высокой скорости продвижения вперед с мощными толчковыми действиями.

4.5.6. Переворот вперед – полет-кувырок, то же с поворотом на 360° в кувырке.

4.6. Перевороты и темповые сальто назад.

4.6.1. С места переворот назад (фляк), темповый отскок и серия ускоренных переворотов (базовый навык). Исполнение не менее 3-4 низких переворотов с подчеркнуто коротким курбетом «под себя»; высокое выпрыгивание назад с «падением» на руки – грубейшая ошибка. При отталкивании руками на высокой скорости допустимо их легкое амортизационное сгибание. Установка кистей – анатомичеки (индивидуально) удобная, но без сильного их разворота наружу. Навык форсированного наращивания скорости

продвижения по дорожке с увеличением длины фляков и уменьшением степени прогибания-сгибания тела; последний переворот – с тенденцией к опрокидыванию назад и пробежке; окончание серии – со спокойной остановкой – признак ошибки.

4.6.2. С шага и разбега вальсет – рондат – серия переворотов назад. Навык варьирования скорости продвижения по дорожке в зависимости от задачи упражнения.

4.6.3. Полупереворот назад с поворотом кругом – поворот кругом вперед. Сохранение единого высокого темпа в обеих частях упражнения с сохранением возможности активного продолжения связки.

4.6.4. Темповое сальто назад с места с помощью и самостоятельно. Низкое движение по схеме переворота назад.

4.6.5. Рондат – фляк – темповое сальто, серия темповых сальто с отскоком.

4.7. Сальто назад.

4.7.1. Сальто назад с места. Демонстрация основных технических компонентов: правильная подготовка с замахом («без подпрыжки»), высокий мощный взмах руками синхронно с отталкиванием, позднее (только после полного выталкивания) взятие плотной группировки с захватом за голени, ранняя разгруппировка с приходом на ноги «в рост», руки вверх. Навык управления горизонтальным смещением: исполнение («по заказу») точно на место отталкивания («стопы в стопы»), или с заданным смещением назад-вперед (в последнем случае с необходимым «стрикоссатом»).

4.7.2 Рондат – сальто в группировке. Исполнение с места, с шага, с короткого разбега. Модельное сальто с хорошего враженного стопорящего отталкивания, мощным махом руками вперед-назад, высоким полетом в полураскрытом полжении с минимальным смещением назад.

4.7.3. Рондат – фляк (фляки) – сальто выпрямившись («профилирующий» прыжок для сальто назад). Исполнение с нескольких шагов разбега и места. Наращивание скорости к концу соединения. Высоко-далекий полет с прямым телом (с появлением эффекта «вокруг плеч»), руки свободно сведены над головой; раннее опускание рук к тазу – грубая ошибка. Отсутствие значительного сгибания тела при приземлении. Владение вариативным навыком исполнения прыжка с разными (по необходимости) параметрами, в разных соединениях, в состоянии утомления.

4.7.4. Сальто сгибаясь-разгибаясь или «затяжное» сальто. Владение навыком высоко-далекого полета с активным ограничением вращения по сальто без потери мощности движения. В сальто сгибаясь-разгибаясь демонстрация четкой «складки» в полете, в затяжном – долгое удержание прямого положения в полете с нарочито поздней группировкой.

4.7.5. Сальто выпрямившись с поворотом на 360º («профилирующий» прыжок для сальто назад с поворотами). Быстрый компактный поворот после полного отрыва от опоры, на вершине траектории, выраженная фаза движения без поворота перед приземлением. Ранний поворот со «скручиванием» тела на опоре – ошибка.

4.7.6. Сальто выпрямившись с поворотом на 720º. Окончание полного поворота до приземления.

4.7.7. Сальто поворотом кругом и на 540º в переход на одну ногу. Окончание полного поворота до приземления, но с более низким настильным полетом при сохранении быстрого горизонтального смещения (в пробежку).

4.7.8. Двойное сальто («профилирующее» для двойных сальто). Отход вверх-назад с полным активным выпрямлением («отбивом») без раннего группирования, с последующей полугруппировкой и возможностью усложнения упражнения поворотами. Раскрытие перед приземлением – не позднее положения лицом вниз перед доскоком.

4.7.9. Двойное сальто согнувшись. Обязательно частичное выпрямление тела перед приземлением. Доскок без раскрытия в положении согнувшись – ошибка.

4.7.10. Двойное сальто с поворотом на 360º. Поворот компактным движением в полугруппировке или при быстром раскрывании.

4.7.11. Двойное сальто прогнувшись, выпрямившись. Высшая форма базового двойного сальто. Отталкивание на высоко-далекий отход без сильного стопорения и «сваливания» плечами назад; низкое сальто по типу темпового – грубая ошибка. Вращение по сальто в прямом или слегка прогнутом положении; перед приземлением легкое сгибание с полузакрытой осанкой.

4.8. Сальто вперед.

4.8.1. С разбега отталкиванием с мостика сальто в группировке. Исполняется махом рук снизу вперед-вверх. Владение коротким ускоренным набеганием со стопорящим отталкиванием. Положение тела при отталкивании – вертикальное, голова в прямом положении. Раннее «сваливание» вперед со сгибанием тела – грубейшая ошибка. Группировка в полете неполная, с ранним раскрытием. Высокая траектория, сокращенная по горизонтали с приходом «в рост».

4.8.2. С разбега отталкиванием сальто в группировке на помосте, дорожке («профилирующий» прыжок для сальто вперед). Исполняется с сокращённого разбега, с шага. Навык исполнения в остановку и с сохранением продвижения вперед, «в пробежку».

4.8.3. С разбега отталкиванием с мостика сальто в группировке, на помосте, дорожке разными «темпами». Владение сальто махом рук «из-за головы», махом рук вниз-назад-вверх, «за спину».

4.8.4. С разбега отталкиванием с мостика сальто согнувшись в группировке, на помосте, дорожке разными «темпами».

4.8.5. С разбега отталкиванием с мостика сальто на одну в группировке, на помосте, дорожке разными «темпами». С сохранением быстрого движения вперед, «в пробежку» или с рондатом.

4.8.6. С разбега переворот и сальто вперед в группировке, согнувшись. Сохранение единого ритма соединения, отталкивание на сальто без задержки ног на опоре без «сваливания» вперед.

4.8.7. С разбега переворот и сальто вперед в группировке, прогнувшись. Отход на сальто с легким сгибанием и последующим прогибанием тела.

4.8.8. С разбега переворот и сальто с поворотами на 180-540º в остановку и в переход. Начало поворота – от разгибания при переходе в полет. При исполнении в переход – добавочное вращение по сальто и движение «в ход».

4.8.9. С разбега связка 2-3 последовательных сальто. Сохранение быстрого темпа и активного перемещения и вращения вперед.

4.8.10. С разбега, наскоком на трамплин, мостик двойное сальто вперед. Исполняется в полугруппировке.

4.8.11. Переворот вперед – двойное сальто вперед.

4.8.12. Переворот вперед – полуторное сальто вперед в кувырок.

4.8.13. С шага маховое сальто. Высокий подлет после мощного взмаха ногой и его торможения. Мах ногой исполняется с приподнятым положением плечевого пояса; сильный наклон туловищем к опорной ноге – ошибка.

4.8.14. С шага маховое сальто с поворотом кругом. Поворот во второй части сальто, приход на опору без сильного наклона вперед.

4.9. Сальто типа «твист» и «колпинское».

4.9.1. Рондат – фляк – твист в полугруппировке, согнувшись. Ранний поворот кругом и сальто вперед с незначительным сгибанием и приходом в «пробежку».

4.9.2. Рондат – фляк – твист в полугруппировке, согнувшись с поворотом кругом и на 540º в сальто вперед. Поворот от разгибания в начале сальто вперед, далее поворот в положении, близком к прямому.

4.9.3. Рондат – фляк – твист в полугруппировке, согнувшись с двойным сальто вперед.

4.9.4. Рондат – (фляк) – отскок назад с поворотом кругом и сальто вперед прогнувшись с разведением ног в переднее-задней плоскости на одну («колпинское»). Приход в прогнутом положении, голова приподнята. Исполняется в остановку и с продвижением вперед.

4.10. Перевороты и сальто боком.

4.10.1. С шага переворот влево и вправо замедленный начальным движением вперед и в сторону, с поворотом кругом в стойке на руках.

4.10.2. С шага сальто боком. Исполняется в «разорванной» группировке, в стойку ноги врозь руки в стороны.

4.10.3. Рондат – фляк – сальто боком согнувшись ноги врозь. Поочередная постановка ног в приземлении в стойку ноги врозь руки в стороны.

4.10.4. Темповые перевороты и сальто боком.

4.11. Базовые комбинации прыжков.

4.11.1. Рондат – фляк – сальто назад выпрямившись.

4.11.2. Рондат – фляк – темповое сальто назад – фляк – сальто назад («окрошка»). Наращивание и сохранение высокой скорости продвижения до конца комбинации. Потеря скорости в середине комбинации или к ее концу - грубая ошибка. Вариативное выполнение отталкивания в первом фляке, темповом сальто (с курбетом «под себя») и в последнем фляке (стопорящий курбет). Навык коррекции скорости продвижения по комбинации в зависимости от ее конкретного хода. Финальное сальто – по выбору.

4.11.3. Рондат – фляк – сальто назад выпрямившись – фляк – сальто. Навык выполнения срединного сальто без явной потери скорости и утрированного «стрикоссата», быстрое восстановление скорости в случае ее падения в середине комбинации.

4.11.6. Рондат – (фляк) – серия 2-3 сальто прогнувшись в темп.

4.11.4. Рондат – (фляк) – серия 2-3 двойных сальто прогнувшись в темп.

4.11.5. Рондат – фляк – полпируэт (полтора пируэта) в переход – рондат – фляк – сальто. Наращивание и сохранение высокой скорости продвижения до конца комбинации. Потеря скорости в середине комбинации или к ее концу - грубая ошибка. Вариативное выполнение отталкивания в первом фляке, темповом сальто (с курбетом «под себя») и в последнем фляке (стопорящий курбет). Навык коррекции скорости продвижения по комбинации в зависимости от ее конкретного хода. Финальное сальто – по выбору.

4.11.7. Сальто вперед твист на одну в переход. Навык перехода к рондату без потери темпа.

4.11.8. Переворот вперед – сальто вперед (полет-кувырок). Сальто исполняется на параметрах, соответствующих базовому прыжку.

4.11.9. Переворот вперед – сальто вперед с поворотом кругом – фляк (темповое сальто). Сохранение высокого темпа, достаточного для мощного продолжения связки.

4.11.9. Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись

4.11.10. С места и в темповых соединениях: сальто назад – сальто вперед. Навык точной организации прихода для отталкивания «в одно касание» с последующим противовращением.

5. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1.Элементы акробатики и художественной гимнастики.

5.2. Элементы классического танца

5.3.Партерная хореография.

5.4.Элементы историко-бытового и современного танца.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) проходит первое обращение к упражнению, пробные исполнения. Углубленное разучивание

упражнения. Освоения упражнения до уровня двигательного навыка. Совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

Задачи хореографической подготовки:

1. Совершенствование экзерсиса на полупальцах у опоры, на середине и с элементами ИВС.

2. Совершенствование техники турлян и поворотов (пируэтов) на 720°, 1080° (у опоры и на середине с элементами ИВС).

3. Тан лие на 90° и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720°, 1080°.

4. Совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; составление прыжковых связок с элементами ИВС.

5. Совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений. Изучение современных стилей: модерн, джаз, хип-хоп, рэп, рок-н-ролл, брейк.

6. Составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).

5.1. Рекомендуемые элементы акробатики и художественной гимнастики для составления учебных хореографических этюдов

Элементы акробатики сочетаются с элементами хореографии у станка, гимнастической стенки или на середине, включающие элементы индивидуальной работы: статические (равновесия, шпагаты, упоры, стойки) и динамические (перекаты, кувырки, перекидки, колеса, курбеты, полупереворoты, перевороты, сальто) упражнения.

По мере усвоения элементов хореографии у опоры и на середине, для развития навыка слитного выполнения нескольких элементов рекомендуется сочетание изученного с элементами ИВС. Составляя связки или учебные этюды, необходимо правильно подобрать облегченные элементы классификационной программы с учетом соответствующего этапа подготовки.

5.1.1 Равновесия:

1. Равновесие шпагатом.
2. Равновесие шпагатом с захватом (затяжка) за колено, за голень одной или двумя руками.
3. Равновесие кольцом.
4. Фронтальное.
5. Равновесие шпагатом с наклоном вперед.
6. Заднее равновесие.

5.1.2. Способы выполнения шпагатов:

1. Скольжением.
2. Перемахом из упора лежа.
3. Из стойки перемахом.
4. Прыжком.
5. Переворот в сторону в шпагат с опорой на одну руку.
6. Курбет в шпагат – перемахом.
7. Перекидка назад в шпагат (шпагат перемахом или курбетом).
8. Фляк в шпагат.
9. Сальто в шпагат.

5.1.3. Мосты у девушек:

1. Мост на предплечьях.
2. Мост на одну ногу (с опорой на руки и ногу, свободная нога согнута и поднята вперёд).
3. Мост на одну руку с опорой на одну руку и на обе ноги.
4. Мост кольцом – свободная нога согнута назад к голове.
5. Мост шпагатом – свободная нога поднята в вертикальное положение.

6. Мост с захватом руками за голень (мост-складка).

5.1.4. Упоры:

1. Упор углом вне (ноги вместе и ноги врозь).
2. Высокий угол – ноги приближены к груди.
3. Упор на локтях (с опорой животом и бедрами на локти согнутых рук).
4. Упор на локте (с поддержкой свободной рукой за опору).
5. Упор на локте (но свободная рука отведена в сторону или вверх), можно ноги врозь.
6. Горизонтальный упор (на полусогнутых руках без опоры на локти).
7. Горизонтальный упор на прямых руках (руки выпрямлены).

5.1.5. Перекаты:

1. В сед согнув ноги, ноги врозь, согнувшись на 1, на 2.
2. С поворотом в шпагат.
3. Перекат, прогнувшись из упора лежа, с коленей без опоры.
4. Перекат в стойку на голове, в стойку на руках.
5. Перекат из шпагата, из седа, из приседа на 1.
6. Перекат в сторону в шпагате.
7. Перекат через спину с раскрыванием и без раскрывания ног врозь.

5.1.6. Кувырки:

1. Кувырок в группировке.
2. Длинный кувырок.
3. Из широкой стойки ноги врозь.
4. Из стойки на голове – перекатом.
5. Из стойки на руках.
6. Кувырок назад из упора присев, в положение полушпагата, на 1 или 2 колена; в прямой шпагат.
7. Кувырок назад, согнувшись.
8. Кувырок назад через стойку.
9. Кувырок прыжком (с разбега, толчком, согнувшись).
10. Лёт-кувырок.
11. Твист-кувырок (с места, прыжком вверх, назад с поворотом на 180°, твист-кувырок, согнувшись, рондат-твист-кувырок, фляк-твист-кувырок).
12. Пируэт-кувырок (на 360°).
13. Полтора пируэта-кувырок (с поворотом на 540°).

5.1.7. Перекидки:

1. Махом одной, толчком другой.
2. Перекидка на одну через стойку шпагатом.
3. Перекидка назад (махом одной, толчком другой).
4. Перекидка назад в шпагат.
5. Перекидка через стойку на предплечья.
6. Толчком двумя через стойку.
7. Перекидка со сменой.
8. Перекидка назад в равновесие.
9. Перекидка назад в шпагат (перемах).
10. Перекидка вперед и назад через 1 руку.
11. Перекидка через стойку на предплечья.

5.1.8. Перевороты колесом:

1. Перевороты вправо, влево.
2. Колесо прыжком.
3. Колесо через 1 руку.
4. Рондат.
5. Колесо вперед (арабское).

6. Колесо вперед прыжком (арабское прыжком).
7. Колпинское колесо.
8. Колесо назад.
9. Колесо назад из седа (арабское).

5.1.9. Курбеты:

1. Курбет в шпагат.
2. Курбет в равновесие.
3. Курбет на спину.
4. Курбет в стойку на голове.
5. Курбет в стойку с перекатом.
6. 2 курбета в стойку.
7. Курбет с поворотом на 180°.
8. Курбет с пируэтом на 360°.

5.1.10. Стойки:

1. Стойка на лопатках с опорой на руки под спину.
2. Стойка на лопатках (руки на полу).
3. Стойка на лопатках (руки вдоль тела).
4. Стойка на лопатках наклонно под углом 45° согнув ноги.
5. Стойка на голове.
6. Стойка на предплечьях.
7. Стойка в полушпагате.
8. Стойка на руках в полушпагате, шпагатом.
9. Стойка на груди.
10. Стойка на предплечьях шпагатом.
11. Стойка на предплечьях кольцом одной.
12. Стойка на предплечьях кольцом двумя.
13. Стойка на руках шпагатом, кольцом одной, двумя.
14. Стойка с прогибанием (мексиканка) (с отведением и без отведения плеч).
15. Стойка углом с прогибанием в груди (стульчик или в горизонтальном положении).
16. Стойка на руке (ноги вместе), свободная рука в сторону.
17. Стойка на руке, ноги врозь.
18. Стойка на руке с прижатой рукой.
19. Стойка на руке флагом.
20. Стойка на руке флагом ноги врозь.
21. Стойка кувырком, перекатом, колесом, толчком, силой из стойки на голове.
22. Повороты в стойке на 180, 360, 540, 720°.

5.1.11. Рекомендуемые группы элементов художественной гимнастики:

1. Гибкость и волны.
2. Повороты.
3. Равновесия.
4. Прыжки.

Из каждой группы применяются те элементы, которые соответствуют этапу подготовки по правилам классификационной программы, а именно группам сложности A, B, C, D, E.

5.2. Элементы классического танца.

Классический танец. Упоры:

5.2.1. Различные сочетания из пройденных элементов.
5.2.2. Сочетания движений у опоры с поворотами.
5.2.3. Упражнения типа адажио, включающие упражнения на растягивание равновесие.

На середине:

5.2.4. Различные соединения из пройденных элементов.

5.3. Партерная хореография.

5.3.1. «Шпагат» правая (левая) впереди с различными движениями рук и тУловища: разноименная рука на полу, другая вверх.

5.3.2. Наклоны вперед, назад (рукой тянуться к пятке).

5.3.3. То же, но с другой руки (разноименной); в исходном положении °бе руки вверх.

5.3.4. Наклон вперед, захватить руками ногу, перекат в сторону кругом вновь в положение «шпагата».

5.3.5. Лежа на боку махи в «шпагат» (нижняя нога вперед, верхняя -назад) и наоборот.

5.3.6. 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.

5.3.7. В седе с опорой руками сзади, повороты таза направо, налево.

5.3.8. Из упора лежа сзади повороты таза направо, налево.

5.4. Народный, современный и историко-бытовой танец.

5.4.1. Элементы латиноамериканских танцев: сальса, меренга.

5.4.2. Хип-хоп, фанк. Упражнения на бревне.

5.4.3. Совершенствование пройденных движений.

5.4.4. Выполнение соединений из прыжков, поворотов, развновесий.

5.4.5. Тренировка поз и остановок в стиле джазового и современного танца.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ
тренировочного занятия отделения по виду спорта «спортивная гимнастика» группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Тренер: Зверев А.Н.
Период подготовки: переходный
Тема занятия: «Развитие технической подготовки на гимнастическом бревне и разновысоких брусьях»
Цель и задачи тренировочного занятия:
- Определить уровень физической подготовки;
- Способствовать развитию технической подготовки;
- Способствовать развитию силы мышц рук и кистей;
- Формирование осанки и формирование стопы гимнасток;
- Воспитывать уверенность в собственных силах и психологическую устойчивость.

Средства тренировки: общеподготовительные, специально подготовительные упражнения
Методы тренировочного занятия: словестные, наглядные, строго регламентированного упражнения (расчлененно-конструктивного упражнения, интервальные)
Место проведения: гимнастический зал ФОК «Антонова-Овсеенко»
Инвентарь и оборудование: гимнастические маты; гимнастическое бревно; разновысокие брусья; стоялки, защитные маты на бревно.
Время проведения: 180 минут

Содержание занятия	Время проведения (мин)	Методические указания
Вводная часть. 1.Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.	5 мин.	Приветствие, сообщение задач занятий.
Подготовительная часть.	Разминка	Соблюдение т/б. Мотивация

Измерение пульса. Ходьба с носка (разноименнная работа рук и ног ½ круга)-с носка, руки в стороны (круговые вращения кистей право, лево ½ круга)-с носка, руки в стороны (круговые вращения в локтевом суставе, вперед, назад)-на высоких полупальцах, руки в стороны (колени не сгибать, руки-точно в стороны, спина-прямая ½ круга)-наклоны на каждый шаг (наклоняться к прямой ноге) Бег с высоким подниманием бедра (колени выше-темп быстрее); с захлестом голени (пятками касаться ягодиц)-с прямыми ногами вперед (следить за осанкой, ноги натянуть)-с прямыми ногами назад (следить за осанкой)-многоскоки (следить за осанкой)-с ускорением (выполнять с максимальным развитием скорости)-«легкий бег» (темп-медленный, с постепенным переходом на шаг-1 круг)-ходьба сноска (1-2 вдоха руки вверх; 3-6 вдохов руки вниз) Прыжки на двух ногах руки вверх (ноги вместе, колени не сгибаются, носки-оттягивать)-на правой ноге, на левой ноге (с подтягиванием колена толчковой ноги к груди)-в группировку (выполнять вперед, назад спиной, правым, левым, колени к груди-стопы вместе)-выпрыгивание вверх из приседа (максимальное выпрямление тела, руки вверх)-выпрыгивание вверх из выпада –с поворотом на 720 (точное приземление)-кувырок вперед (плотная группировка, активное вращение)-кувырок назад-ходьба в «мостике»-ходьба в стойке на руках-стойка на руках, кувырок вперед через прямые руки-кувырок назад в стойку на руках-спичаг Гимнастические подготовительные упражнения Развитие гибкости суставов -шпагаты, прогибы, наклоны, махи Способствовать формированию осанки -упражнение «лодочка» Развитие прыгучести: подскоки с носка на двух с продвижением вперед; то же с продвижением назад; 3. С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120-150 см); то же с поворотом кругом на спину ;прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом.	25 мин.	на занятие. Темп средний, следить за дыханием. Интервал 1,5 метра Воспроизводить упражнение по образцу и показу тренера или занимающегося. Бег равномерный. Проверяем позиции положения тела во всех упражнениях. Упражнение «лодочка»-выполнение на полу, следить за «втянутым» положением рёбер и живота. Уделить внимание на осанку и прямые руки в стойке на руках. Упражнения выполняются по 8-10 раз. Прыжки выполнять поточным методом в линию. «мост» (ходьба) правильная постановка рук, кисти рук смотрят на плечи, руки прямые. Ходьба на руках выполняется вперед, назад, боком. Держать линию тела, не прогибаться в поясничном отделе. Стойка-кувырок выполняется через прямые руки .
Основная часть. **1. Упражнения для совершенствования техники движений.** **Разновысокие брусья** Вис хват сверху, снизу, в покое На верхней жерди размахивания изгибами разными хватами. На верхней жерди, хват сверху, в лямках: бросковые (на мах вперед/назад) размахивания. Из стойки хват сверху спад назад в вис. Из стойки хват сверху с вариативной подготовкой броска ногами вперед. Из стойки на руках хват снизу переворот вперед в вис лицом внутрь и наружу. На низкой перекладине хват сверху: вис согнувшись сзади и активные размахивания в нем (в лямках и без лямок). Оборот назад «не касаясь» в упоре. Оборот назад «не касаясь» в стойку на руках. Оборот назад «не касаясь» в упоре, с перехватом одной или обеих рук в хвате снизу. Упражнения на стоялках. <u>Совершенствование элементов из комбинации: отработка комбинации по частям (индивидуально).</u>	145 мин.	1. Закрытая осанка, активная оттяжка, контроль и самоконтроль «линии». В висе хватом снизу – свободные и надежные действия кистями. 2. Контроль рабочей осанки и активной оттяжки во всех фазах маха. Высокий мышечный тонус, работа с возможно более выпрямленным телом. Сформированные подготовительные действия на спаде перед броском. Осознанное управление ритмикой действий на спаде, при броске и последующей оттяжке. Навык исполнения нескольких оборотов подряд без опускания в упор с произвольным управлением высотой подъема тела над опорой и ритмом движения. Упражнения выполняются по 5-8

2. Упражнения для совершенствования техники движений. Бревно Стойки на ногах, равновесия, их перемены Прыжки (подскоки) на месте простые с поворотами поперек – продольно и различными движениями руками с увеличением высоты и приходом в остановку. Исполнение в сериях «прыжок-приземление». Прыжки шагом, шагом с поворотом кругом в равновесие на одной. Прыжки в шпагат, полушпагат («прыжок-олень»), со сменой ног сгибаясь – разгибаясь, в «кольцо». Повороты на 90°, 180° на месте махом одной вперед в стойку на одной, равновесие. Повороты на 90°, 180° на месте махом одной вперед в стойку на одной, равновесие с прыжком. Из седа верхом поперек перекат назад в стойку на лопатках. Из упора присев поперек кувырок вперед в положение лежа на спине, в сед верхом, в упор лежа. Наклоном вперед из стойки на ногах поперек кувырок вперед в сед верхом, упор присев с дохватом и без дохвата. Перемещения и прямые прыжки. <u>Совершенствование элементов из комбинации: отработка комбинации по частям (индивидуально).</u> Прием тестов по СФП (приложение)		раз. 1. Сохранение «подтянутой» осанки и благоприятного мышечного тонуча без перенапряжения и расслабления во всех статических положениях и переменах. Навык точной постановки стопы в позициях поперек и продольно; владение вариантами расстановки стоп на опоре. Уверенный баланс в статике и при переходах со стопы на полупальцы и обратно, пр смене положений переступаниями. 2. Четкая фиксация положений, контроль осанки и опорных положений кистями (при опоре ногами - стопами). Навык точной установки кистей в упорах. 3. Освоение правильного симметричного положения на опоре, захватов бревна. 4. Исполнение с носка на полупальцах, в медленном и ускоренном движении, шагами разной величины, с различными позициями рук, с ограниченным зрительным контролем. Стабильный контроль осанки и оптимального мышечного тонуса. Упражнения выполняются по 5-8 раз
Заключительная часть. Развитие силы мышц рук и кистей: упражнения в висе - в упоре лёжа - в упоре стоя согнувшись – в стойке на руках; подтягивание в висе на перекладине, в/ж (варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висе углом. сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20 раз; сгибание туловища лежа на спине 20 раз; подтягивание на перекладине 20 раз; подъем спины на 30-40 градусов лежа на животе, руки за головой 20 раз. Упражнения на гибкость. Шпагаты с возвышенности, махи. Проверка пульса. Рефлексия тренировочного занятия. Беседа: Как справились с поставленной задачей? Что давалось тяжело? Анализ результатов ОФП. Контроль самочувствия занимающихся после проведения тренировочных занятий	5 мин.	Упражнения на развитие силы мышц рук и кистей выполняем контролируя свои действия. Точное приземление. ОРУ на дыхание, растяжение на мышцы ног, рук, спины. Беседа с занимающимися, что получилось, что нет. Разбор ошибок. Оценить каждого, назвать, лучших. Проверка пульса и обсуждение самочувствия.

Конспект составил <u>Зверев А.Н.</u> тренер СПб ГБУ СШОР «Комета»_____
(ФИО) (подпись)

3.4.5. Этап высшего спортивного мастерства

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Основной целью данного периода тренировки является овладение техникой сложных гимнастических упражнений. Эта цель достигается решением следующих задач:

1. Укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма, развитие способностей гимнаста.
2. Овладение техникой исполнения упражнений всех структурных групп (преимущественно профилирующих движений). Совершенствование гимнастического стиля исполнения упражнений.
3. Достижение уровня тренированности, соответствующего данному возрасту, формирование спортивного мастерства.

Одним из эффективных методических приемов повышения качества тренировки является распределение нагрузки в каждом занятии. Наиболее удачным считается чередование в уроках малых, средних и больших нагрузок. Например, первые 2 раза (подхода к снаряду) выполняются отдельные элементы из классификационной программы, затем — 2 раза упражнение (комбинация) в целом на оценку. Далее 3 раза выполняются отдельные элементы или соединения (2 — 3 элемента) и еще раз упражнение в целом на оценку. Таким образом, тренировка проводится с нагрузкой переменной интенсивности. Это содействует развитию способностей гимнаста и повышению качества исполнения изучаемых упражнений, положительно сказывается на функциональном состоянии организма, способствует приспособляемости к интенсивной мышечной работе. Стандартные нагрузки оказываются менее эффективными. Они быстрее утомляют юных гимнастов, меньше содействуют развитию способностей и повышению качества исполнения упражнений.

Другим вариантом переменной интенсивности нагрузок является чередование коротких упражнений с продолжительными, отдельных элементов и соединений из них с целыми комбинациями на протяжении всего занятия. Такие чередования нагрузки позволяют совершенствовать технику исполнения упражнений в течение всего периода тренировки.

Еще одним вариантом распределения нагрузки может быть такой, при котором в конце тренировочного занятия после разучивания новых упражнений в каждом виде многоборья занимающимся предлагается 1 — 2 раза выполнить зачетную комбинацию на оценку. Это изменяет интенсивность тренировочных нагрузок и приучает гимнастов к качественному выполнению упражнений в усложненных условиях.

Успешное овладение спортивными упражнениями зависит от способностей гимнастов, их общей и специальной физической подготовленности. Эти способности могут быть развиты с помощью специальных (подготовительных, подводящих) упражнений. Важно, чтобы они имели возможно большее сходство со спортивными упражнениями по структуре движений, энергетическому, сенсорному и психологическому обеспечению. Чем больше это сходство, тем быстрее гимнасты научатся выполнять сложные упражнения.

В этот период большое значение имеет психологическая подготовка юных гимнастов: развитие целеустремленности и дисциплинированности, самостоятельности и инициативности, настойчивости и упорства в достижении цели, решительности и смелости, выдержки и самообладания, свойств внимания, памяти на движения, эмоциональной

устойчивости, сознательное и активное отношение к занятиям, чувство ответственности за результаты тренировки. Тренеру необходимо знать признаки этих психологических свойств (способностей) гимнастов, уметь оценивать их состояние методом систематических наблюдений в различных условиях деятельности и с помощью специальных гимнастических упражнений (тестов).

1. РАЗНОВЫСОКИЕ БРУСЬЯ (0160091611Б)

Основные элементы:

1.1. Вис и размахивания в висе.
1.2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка.
1.3. Движения в висах и упорах согнувшись.
1.4. Простые обороты.
1.5. Подъемы разгибом.
1.6. Движения дугой.
1.7. Подъемы большим махом.
1.8. Повороты в висах.
1.9. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты.
1.10. Большие обороты.
1.11. Сальто назад большим махом.
1.12. Сальто вперед большим махом.
1.13. Подлеты и перелеты большим махом.

На этапе высшего спортивного мастерства (без ограничений) проходит первое обращение к упражнению, пробные исполнения. Углубленное разучивание упражнения. Освоения упражнения до уровня двигательного навыка. Совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

1.1. Вис и размахивания в висе.

1.1.1. Размахивания с бросковыми действиями на махах вперед и назад хватом сверху, в лямках на изолированной жерди. Слаженные действия при подготовке бросков на махах обоих направлений. Четкий ритм. После нескольких циклов размахиваний выход в положение, близкое к стойке на руках, с сохранением четкой осанки и оттяжки в крайних положениях махов вперед и назад, с учетом особенностей работы кистей на жерди.

1.2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка.

1.2.1. Из упора одна хват сверху с темпа отмах в стойку на руках и с попеременными перехватами поворот на 360° в стойку. Быстрый четкий поворот с узкой постановкой рук; минимальное смещение тела в сторону при поворотах. Окончание поворота на явном «свале» - ошибка.

1.2.2. Из упора хват сверху с темпа отмах с оберучным перехватом в хват снизу и переворот вперед в вис. Динамичный отмах с прямыми руками и полным освобождением кистей для поворота или перехвата с выходом в положение, близкое к стойке.

1.2.3. Из упора хват сверху с темпа отмах с оберучным перехватом с поворотом кругом в стойку хват сверху и спад назад. Динамичный отмах с прямыми руками и полным освобождением кистей для поворота или перехвата с выходом в положение, близкое к стойке.

1.2.4. Темповым махом назад из упора сальто вперед с перемахом ноги врозь в вис («комэнеч»). Акцентированный бросок ногами назад-вверх со взвешенным отведением плеч назад; раннее сгибание тела на опоре – грубая ошибка. Приход в дохват – в положение с плечами и тазом выше уровня опоры.

1.3. Движения в висах и упорах согнувшись.

1.3.1. Из стойки хват сверху спад назад с перемахом согнувшись в упор – вис ноги врозь вне («штальдер») или упор согнувшись сзади и оборот назад в стойку на руках. Навык

позднего неглубокого перемаха с акцентированной «складкой» и немедленным мощным разгибанием и выпрямлением тела.

1.3.2. Из стойки хват сверху спад назад с перемахом согнувшись в упор – вис ноги врозь вне («штальдер») или упор согнувшись сзади и оборот назад в стойку на руках с перехватом в хвате снизу. Навык мощного движения с подлетом и освобождением кистей для перехвата.

1.3.3. Из стойки хват снизу спад оборотом вперед («эндо»). Навык позднего неглубокого перемаха с акцентированной «складкой» и немедленным мощным разгибанием и выпрямлением тела. Выход в стойку без потери темпа, без выраженного «дожима», с полным и одновременным выпрямлением в плечевых и тазобедренных суставах.

1.3.4. Из стойки хват снизу спад с поворотами кругом и на 360º.

1.3.5. Из стойки хват сверху спад назад упор-вис стоя согнувшись и оборот назад в стойку на руки. Поздняя постановка стоп на опору (с носка) и энергичное разгибание с выходом в стойку и снижением давления на кисти.

1.4. Простые обороты.

1.4.1. Оборот назад «не касаясь» в стойку на руках, с перехватом одной или обеих рук в хвате снизу. Темповый оборот с широкого замаха в упоре и с «подбрасыванием» в стойке на руках. Навык дифференцировок движения по направлению и времени «удара» ногами.

1.4.2. Оборотом назад «не касаясь» соскок «срывом» с верхней жерди. Вылет выпрямившись руки вверх по высоко-далекой траектории; резкий отход в полет с вибрацией жерди – ошибка.

1.4.3. Из упора оборот вперед и отмах назад из упора. Спад на оборот с поздними сгибанием и захватом жерди. Окончание оборота и положении активного замаха.

1.5.Подъемы разгибом.

1.5.1. Из виса на верхней жерди хват сверху лицом наружу и внутрь подъем разгибом с отмахом назад в высокий упор в стойку, с исходных махов разной силы. Владение навыками активизации недостаточного или гашения избыточного маха в висе перед подъемом разгибом.

1.5.2. С наскока и перелета в вис углом на нижнюю жердь подъем разгибом и темповой отмах назад. Владение активными действиями в висе углом с подготовительным разгибанием и темповым переходом в вис согнувшись .

1.6. Движения дугой.

1.6.1. Спадом из упора или с полуподъема махом назад полумах дугой с перемахом согнувшись (или ноги врозь вне). Активный «бросок» ногами вверх (стопами над опорой) с подъемом плечевого пояса к уровню жерди; последующий быстрый перемах с немедленным мощным разгибанием.

1.6.2. Из упора стоя согнувшись (ноги вместе или врозь) мах дугой с поворотом на 540º в вис хват сверху («бурда»). Разгибание с поворотом без смещения в сторону поворота, инерционное вращение в строго прямом положении, жесткая фиксация хвата и осанки в конечном положении виса.

1.6.3. Соскок дугой сальто вперед. Ранняя группировка на опоре – грубая ошибка.

1.6.4. Мах дугой назад в вис сзади хват сверху. Активная подготовительная «складка» перед разгибанием. Бросок ногами при разгибании – не ниже 40º над горизонталью. Полная активная оттяжка в плечах и тазобедренном суставе в высшей точке подъема с ее сохранением при переходе в вис сзади.

1.6.5. Из виса хват сверху на верхней жерди лицом наружу мах вперед перемах согнувшись и дугой назад перелет в вис углом на нижнюю жердь.

1.6.6. Из виса хват сверху на верхней жерди лицом наружу мах вперед перемах согнувшись и дугой назад перелет в вис углом на нижнюю жердь с поворотом на 360º в вис хватом сверху. Дугой назад полная оттяжка до положения виса сзади хват сверху с быстрым

поздним поворотом вокруг руки. Ранний «поворот» с боковым перемахом ногами – грубая ошибка.

1.7. Подъемы большим махом.

1.7.1. Из стойки хват снизу на верхней жерди лицом внутрь переворот вперед и подъем махом назад в упор с попеременным и одновременным перехватом в хват сверху.

1.8. Повороты в висах.

1.8.1. На средней перекладине и изолированной жерди «санжировки» мах вперед. Полностью сформированный бросковый мах вперед без смещения в сторону поворота (поворот вокруг руки – грубая ошибка); акцентированное движение при окончании броска с «подбрасыванием» тела и полным освобождением кистей от давления на опору; поворот на подъеме «винтообразным» движением от стоп к кистям; практическая одновременность отпускания кистей и дохвата за опору; сохранение полуоткрытой осанки; подъем тела в первом повороте – не ниже горизонтали; полная оттяжка к моменту дохвата за гриф; способность с 2-3 повторений маха доводить его амплитуду до стойки на руках, способность циклически повторять большую серию махов, гибко варьируя время, высоту, акцентировку бросков (ранний, нормальный, поздний).

1.8.2. На средней перекладине и изолированной жерди «санжировки» мах назад. Полностью сформированный бросковый мах вперед без смещения в сторону поворота (поворот вокруг руки – грубая ошибка); акцентированное движение при окончании броска с «подбрасыванием» тела и полным освобождением кистей от давления на опору; поворот на подъеме «винтообразным» движением от стоп к кистям; практическая одновременность отпускания кистей и дохвата за опору; сохранение полуоткрытой осанки; подъем тела в первом повороте – не ниже горизонтали; полная оттяжка к моменту дохвата за гриф; способность с 2-3 повторений маха доводить его амплитуду до стойки на руках, способность циклически повторять большую серию махов, гибко варьируя время, высоту, акцентировку бросков (ранний, нормальный, поздний). С учетом «слепой» работы кистями.

1.8.3. Мах назад из виса хват сверху или разным хватом поворот на 360° в вис («вертушка»). Быстрый поворот с подлетом выше уровня опоры, дохват без перекосов, прямыми руками, полная оттяжка до прохождения опорной горизонтали.

1.9. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты.

1.9.1. На изолированной жерди: размахивания в висе хват сверху и снизу(с установкой на совершенствование хвата) с перехватами одной в хват сверху-снизу на мах вперед и назад поочередно. Амплитуда маха – не ниже горизонтали, техника «подбрасывания» ног с освобождением кистей от давления на опору.

1.9.2. На изолированной жерди: размахивания в висе хват сверху и снизу (с установкой на совершенствование хвата) с одновременными перехватами одной в хват сверху-снизу на мах вперед и назад. Амплитуда маха – не ниже горизонтали, техника «подбрасывания» ног с освобождением кистей от давления на опору. Полная оттяжка после перехвата, сохранение широкой амплитуды маха.

1.9.3. Из упора на верхней жерди хват сверху отмах назад перехват одной в хват снизу и переворот вперед в вис; то же с одновременным перехватом двумя. Надежный хват при переходе в вис и махе назад, удержание оттянутой осанки на спаде.

1.9.4. Висы сзади хват сверху, снизу, с подкручиванием в статике и с размахиваниями изгибами. Длительный вис с полным расслаблением плечевого пояса, голова приподнята, кисти на ширине плеч. Размахивания изгибами сокращенной амплитуды. Систематическая тренировка с приближениемк «линии» простого оттянутого виса.

1.9.5. Из виса сзади хват снизу полувкручивание в плечах и размахивания. Полностью выпрямленный вис, захват – на ширине плеч и уже, голова приподнята, размахивания с элементами броска на мах вперед и назад. Сохранение надежного хвата на махе вперед.

1.9.6. Из виса сзади хват сверху мах дугой назад в вис сзади и размахивания. Размахивания с элементами бросковых движений при полном провисании в плечах. Голова приподнята.

1.9.7. Из упора сзади хват сверху «отмах через голову» в вис сзади и мах вперед. При отмахе обязательный подъем тазом над уровнем опоры, раннее «сваливание» плечами назад-вниз - грубая ошибка; предельно полная оттяжка до прихода в вертикальный вис, отсутствие «обрыва» в плечах.

1.9.8. Из виса хват снизу «полумах» дугой, перемах согнувшись, подъем вперед в вис сзади с полувкручиванием и мах назад перехват в хват сверху. Полная оттяжка в висе сзади до опускания плечами ниже грифа. Перехват на мах назад в положении не ниже уровня опоры.

1.9.9. Из виса хват снизу «полумах» дугой, перемах согнувшись, подъем вперед в вис сзади с выкрутом в вис обратно хват, мах назад поворот кругом в вис хват сверху и подъем разгибом. Вис обратный хват узкий, с сильной оттяжкой в плечах. Бросковый мах назад с заблаговременным смещением в сторону поворота.

1.9.10. Из виса хват снизу «полумах» дугой, перемах согнувшись, подъем вперед в вис сзади с перехватом и подъемом мах назад в упор хват сверху. Подъем махом назад до «притягивания» в упор в положение не ниже 30º над горизонталью. Завершение подъема – в упоре не касаясь.

1.10. Большие обороты.

1.10.1. На изолированной жерди: большие обороты назад броском. С отмаха назад из упора в вис.

1.10.2. На изолированной жерди: большие обороты вперед «накатом». Выход в полностью выпрямленное, оттянутое положение стойка на руках, четкий переход к закрытой осанке в начале переворота вперед в вис.

1.10.3. На изолированной жерди: большие обороты назад броском, на верхней жерди брусьях разной высоты из упора лицом наружу. Коррекция техники в соответствии с индивидуальными данными. С отмаха назад из упора в вис.

1.10.4. На изолированной жерди: большие обороты вперед «накатом», на верхней жерди брусьях разной высоты отмахом и переворотом вперед из упора лицом вниз и наружу. Коррекция техники в соответствии с индивидуальными данными. Выход в полностью выпрямленное, оттянутое положение стойка на руках, четкий переход к закрытой осанке в начале переворота вперед в вис.

1.10.5. На верхней жерди брусьях разной высоты большой оборот назад и вперед с переменой темпа («профилирующие»). Уверенное исполнение оборотов с разной заданной скоростью – от медленных до максимально быстрых. В последнем случае прохождение стойки без выпрямления тела.

1.10.6. Из упора лицом вниз на верхней жерди брусьев разной высоты большой оборот вперед броском. Навык перестройки времени и направления броска ногами по типу «раньше» (для сальто) – «позже» (для оборотов). При исполнении оборотов ранний «удар» ногами в пол после прохождения нижней жерди – грубая ошибка. Рывок плечами вперед в подъеме – ошибка. Прохождение стойки с полным выпрямлением тела и оттяжкой.

1.10.7. Разгонный большой оборот вперед «накатом» и переход на бросковое движение махом ногой. Уверенное владение темпоритмом движения. Начиная с «обгона» стопами при подготовке броскового движения.

1.10.8. Большой оборот назад с поворотом кругом в хват снизу («келлеровский»). Четкий поворот на подъеме к стойке, узкий хват, четкая работа кистями при дохвате, контроль оттяжки и осанки: сохранение темпа вращения по обороту в стойке на руках.

1.10.9. Большой оборот назад с поворотом кругом в хват снизу («келлеровский») и дополнительный поворот кругом «плечами вперед» в стойку хват сверху. Исполняется единым темпом, в узком хвате с минимальными смещениями по жерди.

1.10.10. На верхней жерди брусьев разной высоты большой оборот вперед с поворотом кругом. Навык исполнения «накатом» и броском. Узкий хват с предельной оттяжкой во всех звеньях.

1.10.11. На верхней жерди брусьев разной высоты большой оборот вперед с поворотом на 360º в обратный хват одной и двумя. Поворот быстрым движение вокруг руки без ухода из начальной плоскости движения.

1.10.12. Большой оборот вперед в обратном хвате одной и двумя. Коррекция техники в соответствии с индивидуальными данными. С отмаха назад из упора в вис.

1.10.13. Большой оборот вперед в обратном хвате одной и двумя.

1.11. Сальто назад большим махом.

1.11.10. Из виса на верхней жерди лицом наружу сальто назад выпрямившись в соскок («профилирующее» для всех сальто). Исходное движение на сальто на базе больших оборотов назад. Навык подготовительных действий на спаде с учетом индивидуальных особенностей прохождения нижней жерди. Высота вылета (по тазу) – выше уровня верхней жерди. Надежный отход вперед с высоко-далекой траекторией. Раннее «срывное» движение с быстрым вращением и низким полетом – грубая ошибка.

1.11.2. Двойное сальто назад в полугруппировке («профилирующее» для двойных сальто).

1.11.3. Двойное сальто назад в полугруппировке («профилирующее» для двойных сальто) с поворотом на 360°.

1.11.4. Двойное сальто назад прогнувшись (выпрямившись). Высоко-далекий отход, с временем полета не менее 1,15с, полет с прямым телом, руки сведены над головой (раннее опускание рук к тазу – грубая ошибка), навык вариативных изменений по типу «выше-ниже», «дальше-ближе», «перекрут-недокрут» и т.п.; уверенное исполнение в разных соединениях, с оборотов на разной скорости, в состоянии утомления. «Срывное» сальто с ускоренным вращением – грубая ошибка.

1.11.5. Сальто «делчев», «гингер» в вис. Приход в вис в положении не ниже 45º от вертикали с сохранением махового темпа.

1.12. Сальто вперед большим махом.

1.12.1. Спадом из стойки лицом вниз на верхней жерди переворот и сальто вперед выпрямившись в соскок, то же с поворотом кругом. Легкое сгибание после отхода броском с последующим быстрым разгибанием сохраняются. Попытка исполнения поворота ранним действием (отталкиванием) от опоры – грубая ошибка.

1.12.2. Спадом из стойки лицом вниз на верхней жерди переворот и сальто вперед выпрямившись в соскок, с поворотом на 180,540º. Поворот – от разгибания в полете.

1.12.3. Двойное сальто вперед, то же с поворотом кругом во втором. Исполнение в полугруппировке или согнувшись. Поворот – от разгибания во втором сальто.

1.12.4. Сальто вперед согнувшись ноги врозь в вис. Исполнение на базе высокого движения. Высоко-далекий отход в положении с незначительным сгибанием. Поворот – от разгибания, в высшей точке полета.

1.13. Подлеты и перелеты большим махом.

1.13.1. «Перелет Ткачева». Исполнение с мощным разгибанием на подъеме. Выход в стойку с последующим спадом и перемахом ноги врозь в вис – суррогат. Дохват в вис – не ниже горизонтального положения на уровне опоры.

1.13.2. «Перелет Ткачева» с оборота «не касаясь» из упора. Выполнение основной части перемаха ноги врозь над опорой.

1.13.3. Перелет типа «Воронин». Наличие вылета с поворотом при переходе через жердь.

1.13.4. «Перелет Шушуновой». Исполнение поворотов и перемаха ноги врозь слитно, в едином темпе.

2. БРЕВНО (0160101611Б)

Основные элементы:

2.1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены.

2.2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены.

2.3. Перемещения и прямые прыжки.

2.4. Маховые и толчковые повороты.

2.5. Перекаты и кувырки.

2.6. Медленные полуперевороты и кувырки.

2.7. Темповые перевороты.

2.8. Сальто.

2.9. Входы и вскоки.

На этапе высшего спортивного мастерства (без ограничений) проходит углубленное разучивание упражнения. Освоения упражнения до уровня двигательного навыка. Совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

2.1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены.

2.1.1. Вертикальные равновесия на одной другая вперед, в сторону, назад повыше, «вертикальный шпагат».

2.1.2. На низком стандартном бревне поперек и продольно: равновесие на одной ординарное («ласточка»), боковые равновесия, с быстрого шага, наскока прыжка с поворотом. Навык точного «попадания», фиксации и экстренной коррекции позы в условиях одномоментного возникновения равновесного положения.

2.2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены.

2.2.1. Напольное бревно: махом одной, толчком другой стойка на руках поперек с шага. Уверенная постановка кистей на опору, быстрая фиксация стойки без поправок. Четкий контроль тонуса, осанка полуоткрытая.

2.2.2. Из седа верхом поперек махом назад силой-махом стойка на руках. Движение с максимальным использованием махового движения, сохранение единого темпа подъема в стойку.

2.2.3. В стойке на руках повороты плечами вперед и назад на 90,180º (в 1-2 «шага») с перехватами в положение стойка поперек и продольно. Четкий баланс в динамике, сохранение осанки, уверенная работа кистями.

2.2.4. Из упора стоя продольно наскок в упор и силой стойка согнувшись, ноги вместе, врозь («спичаг»). Исполняется без паузы в упоре.

2.2.5. Упор углом продольно, ноги врозь вне, высоким углом. Точность положения ног, открытая осанка, плечи, отклоненные назад, отсутствие «сутулости». Полная «складка» в тазобедренных суставах, таз приподнят и отведен вперед от линии рук.

2.2.6. Горизонтальный упор продольно на локте (на обеих и одной). Согнутая рука опирается локтем о подвздошную ость, другая – опирается выпрямленной или (при одноопорном равновесии) произвольно балансирует.

2.2.7. Горизонтальный упор продольно на прямых руках. Допустимо применение упрощающих форм: наклонно (ноги повыше), ноги врозь.

2.3. Перемещения и прямые прыжки.

2.3.1. Шаги простые вперед, боком, назад в ритмованной форме со сменой ног.

2.3.2. Беговые шаги на месте, с продвижением вперед, боком приставными и скрестно. Навык «чувства опоры», передвижение на разной скорости, включая форсированный разбег, передвижения с ограничительным зрительным контролем.

2.3.3. Прыжки (подскоки) на месте простые. Навык одинарных и серийных подскоков с точным приходом на опору одной (разными ногами), обеими; сохранение устойчивости.

2.3.4. Темповой подскок («вальсет») с шага и разбега. Быстрое свободное движение, отвечающее требованиям исполнения акробатических упражнений.

2.3.5. Прыжки (подскоки) на месте простые с поворотами поперек – продольно и различными движениями руками.

2.3.6. Прыжки (подскоки) на месте простые с поворотами поперек – продольно и различными движениями руками с увеличением высоты и приходом в остановку. Исполнение в сериях «прыжок-приземление».

2.3.7. Прыжки (подскоки) на месте простые с поворотами поперек – продольно и различными движениями руками с поворотами кругом.

2.3.8. Прыжки шагом, шагом с поворотом кругом. Исполняется с разбега, толчком «своей» и «чужой» назад; приход на одну, в остановку и с шагом вперед.

2.3.9. Прыжки шагом, шагом с поворотом кругом в равновесие на одной.

2.3.10. Прыжки в шпагат, полушпагат («прыжок-олень»), со сменой ног сгибаясь – разгибаясь, в «кольцо». Высокое движение с четкой демонстрацией «фигуры прыжка» и уверенным приземлением.

2.4. Маховые и толчковые повороты.

2.4.1. Из стойки продольно ноги врозь или из положения выпада махом рук с быстрым круговым поворотом на 360º и более. Навык ускоренного инерционного вращения с приведением ноги, рук к вертикальной оси тела и выпрямлением тела; сохранение устойчивости без «сбросов», четкая остановка в стойках продольно и поперек.

2.4.2. С прыжка на месте ноги врозь или из положения выпада махом рук с быстрым круговым поворотом на 360º и более.

2.4.3. Из стойки продольно ноги врозь или из положения выпада махом рук повороты умеренно быстрые на 180-360º, с перемещениями вдоль бревна.

2.5. Перекаты и кувырки.

2.5.1. Наклоном вперед из стойки на ногах поперек кувырок вперед в сед верхом, упор присев с дохватом и без дохвата. Навык быстрого «прокатного» движения без выхода из плоскости снаряда; при выходе в упор присев четкая постановка стоп на полупальцы.

2.5.2. Наклоном вперед из стойки на ногах поперек кувырок вперед в сед верхом, упор присев с дохватом и без дохвата с наскока в стойку на две и одну ноги. Выраженная фаза полета до прихода руками на опору; быстрое вставание с темпом вперед.

2.5.3. Из упора поперек, седа верхом, присев кувырок назад в упор присев в остановку и с вставанием в стойку на ногах. Навык симметричного движения назад с четким захватом бревна и выходом в прямое вертикальное положение стойки, с быстрым инерционным движением назад и сохранением точной плоскости движения.

2.6. Медленные полупереворoты и кувырки.

2.6.1. Из стойки на руках медленные полупереворoты вперед в «мост» в стойку на ногах поперек. Точное движение по продольной оси снаряда с уверенной постановкой стоп без зрительного контроля.

2.6.2. С шага махом одной толчком другой медленные полупереворoты вперед в «мост» в стойку на ногах поперек. Точное движение по продольной оси снаряда с уверенной постановкой стоп без зрительного контроля, с учетом повышенного темпа движения.

2.6.3. С шага переворот вперед на две («перекидка»).

2.6.4. С шага переворот вперед на две с поочередной постановкой рук и ног (по типу «арабского»).

2.6.5. «Перекидка» назад. Навык быстрой постановки рук, динамичное движение вдоль снаряда.

2.6.6. Полупереворот назад в стойку на руках. Навык дозированного движения назад при точном балансировании.

2.6.7. *Из стойки продольно и поперек переворот боком в стойку продольно ноги врозь.* Выполнение без згибания в тазобедренных суставах; навык замедленного и более динамичного движения; окончание в стойки продольно ноги врозь.

2.6.8. Полупереворот боком в стойку на руках продольно.

2.7. Темповые перевороты.

2.7.1. Переворот вперед с поворотом кругом (рондат). Исполняется на базе акробатического рондата. Быстрое строго точное движение в плоскости снаряда с уверенной постановкой ног. В расчете на отталкивание после рондата – предельно сближенная постановка стоп на опору; явно поочередная постановка ног с «дроблением» последующего отталкивания – грубая ошибка.

2.7.2. Вальсет и переворот вперед. Одновременное отталкивание руками с минимальной расстановкой стоп в передне-заднем направлении при приземлении. Приход в остановку с темпом вперед.

2.7.3. Переворот назад (фляк). Навык чисто прыжкового переворота с низким быстрым движением, предельно краткая, но выраженная полетная фаза в обеих частях упражнения. Точная (индивидуализированная) постановка рук и ног «с лета» на опору; строгое движение всем телом по оси бревна. Навык исполнения фляка на остановку и с темпом назад.

2.7.4. Связка переворотов назад (базовый навык). Навык исполнения разгонных переворотов по модели фляков на обычной опоре. Быстрое продвижение вдоль снаряда; фляки «под себя» с быстрым вращением, но слабым передвижением назад здесь – грубая ошибка.

2.7.5. С шага вальсет – рондат – фляк – отбив (базовое соединение). Уверенное наращивание скорости продвижения по бревну, мощное отталкивание в финале.

2.8. Сальто.

2.8.1. Из стойки поперек сальто назад в группировке («корбут»). Исполняется на базе ординарного сальто. Навык точной постановки стоп с достаточной амортизацией приземления.

2.8.2. Из стойки поперек сальто назад в группировке («корбут) в форме темпового сальто. Исполняется без значительного смещения назад.

2.8.3. Рондат – (фляк) – сальто в полугруппировке в соскок. Исполняется на базе ординарного акробатического соединения.

2.8.4. Рондат – (фляк) – сальто прогнувшись (выпрямившись).

2.8.5. Рондат – (фляк) – сальто с поворотами на 360º и более.

2.8.6. Рондат – (фляк) и двойное сальто в полугруппировке и согнувшись.

2.8.7. Рондат – (фляк) – сальто в полугруппировке в соскок с поворотом на 360º.

2.8.8. Рондат – (фляк) – сальто назад в группировке на бревно.

2.8.9. Рондат – (фляк) – сальто назад в группировке на бревно и сальто прогнувшись.

2.8.10. Рондат – (фляк) – сальто назад в группировке на бревно и сальто с поворотами.

2.8.11. С шага маховое сальто назад на бревно. Высокое движение без «сваливания» и значительного продвижения назад.

2.8.12. С шага маховое сальто назад на бревно, с продвижением вперед или вперед – в сторону в соскок («ауэрбах»). Широкое маховое движение с вылетом.

2.8.13. С шага, разбега сальто вперед в группировке на бревно. Короткий энергичный разбег со стопорящим отталкиванием и полетом без сильного продвижения вперед.

2.8.14. Маховое сальто вперед на бревно, то же с поворотом кругом. Высокий подлет после мощного взмаха ногой и его торможения. Мах ногой исполняется с приподнятым положением плечевого пояса; сильный наклон туловищем к опорной ноге – ошибка.

2.8.15. Маховое сальто вперед на бревно, то же с поворотом на 90º в стойку ноги врозь продольно. Приход поочередной постановкой ног.

2.8.16. С шага сальто боком.

2.8.17. С разбега двойное сальто вперед в соскок. В группировке, полугруппировке, вариант – с поворотом кругом перед приземлением.

2.9. Входы и вскоки.

2.9.1. С разбега вскок в форме переворота вперед «перекидкой» в стойку поперек. Исполняется в едином темпе, начиная с наскока.

2.9.2. С разбега вскок сальто вперед в стойку поперек. Приход в высокий полуприсед с быстрым выпрямлением в стойку поперек.

2.9.3. С разбега рондат на мостик и переворот назад на бревно. Исполняется на основе акробатического сальто назад прогнувшись и «перекидок» назад на бревне. Приход без падения на руки.

2.9.4. С разбега рондат на мостик и переворот назад на бревно, с поворотом кругом в форме «твиста» и переворот вперед. Исполняется на базе акробатического сальто «твист» и медленных переворотов вперед на бревне.

3. ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК (0160061611Я)

Основные элементы:

3.1. Прямые прыжки.

3.2. Прыжки переворотом вперед.

3.3. Прыжки переворот вперед – сальто (конь в ширину).

3.4. Прыжки «цукахара» и «касамацу» (конь в ширину).

3.5. Рондатовые прыжки (конь в ширину).

3.6. Прыжки переворотом и сальто боком (конь в ширину).

На этапе высшего спортивного мастерства проходит освоение упражнения до уровня двигательного навыка и совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

3.1. Прямые прыжки.

3.1.1. Прыжок летом. Замах в пределах 30-40º над горизонталью с легким прогибанием. Сгибание при курбете не более, чем до 135º, с опусканием ног не ниже, чем до горизонтального положения. Положение в полете прямое или слегка прогнутое, руки вверх.

3.1.2. Прыжок летом с поворотом на 360 º. Замах в пределах 30-40º над горизонталью с легким прогибанием. Сгибание при курбете не более, чем до 135º, с опусканием ног не ниже, чем до горизонтального положения. Положение в полете прямое или слегка прогнутое, руки вверх. Поворот – от разгибания после курбета с завершением в высшей точке вылета после отталкивания руками.

3.2. Прыжки переворотом вперед.

3.2.1. Переворот вперед сгибаясь-разгибаясь. Исполняется при полной мощности разбега, низким стопорящим наскоком. Навык отталкивания прямыми руками с элементами «кипы», тормозящей избыточное вращение вперед без потери высоты полета. Демонстрация четкой «складки» в полете с ранним разгибанием.

3.2.2. Переворот вперед «ямасита». Низкий жесткий наскок с закрытой осанкой и отталкивание с близко поставленного мостика с разгибанием тела и «броском» ногами вперед-вверх до полного выпрямления (или легкого прогибания) тела.

3.2.3. Переворот вперед с поворотом на 360º. Поворот только после отрыва от опоры, завершение полного поворота не позднее прохождения телом (перед приземлением) положения 45º над горизонталью. Разведение рук в стороны не раньше окончания поворота.

3.2.4. Переворот вперед с поворотом на 360º техникой «ямасита». Поворот – от разгибания тела после отталкивания руками.

3.3. Прыжки переворот вперед – сальто (конь в ширину).

3.3.1. Профилирующий переворот – сальто вперед. Мощный разбег, короткий низкий стопорящий наскок, жесткое отталкивание руками с использованием рессорных свойств двигательного аппарата, отход в полет в прямом вертикальном положении. Мощный разбег, короткий низкий стопорящий наскок, жесткое отталкивание руками с использованием рессорных свойств двигательного аппарата, отход в полет в прямом вертикальном положении. Начало группирования (полугруппировка) не раньше потери связи с опорой; плотное сгибание тела в полете – недостаток. Разгруппировка – в начале нисходящей части высоко-далекой траектории полета.

3.3.2. Профилирующий переворот – сальто вперед, с поворотом кругом. Поворот при разгруппировании движением стоп вверх-вперед с выпрямлением ног. Поздний поворот перед приземлением – ошибка.

3.3.3. Переворот – сальто вперед выпрямившись.

3.3.4. Переворот – сальто вперед с поворотом на 360º.

3.3.5. Переворот – отталкивание с поворотом кругом – сальто назад («куэрво»). Поворот кругом ранним темпом после отрыва от опоры руками.

3.3.6. Переворот – двойное сальто вперед («роче»).

3.3.7. Профилирующий переворот – сальто вперед техникой «ямасита».

3.4. Прыжки «цукахара» и «касамацу» (конь в ширину).

3.4.1. «Цукахара» в полугруппировке (профилирующий прыжок) с прямым телом. С еще меньшим по углу сгибания, но более мощным курбетом. После сгибанияв курбете немедленное выпрямление тела с подъемом плечами вверх-назад.

3.4.2. «Цукахара» с поворотами на 360,540,720º. Начало винтообразующего движения в повороте – на разгибании от курбета. Направление поворота в наскоке и при отходе – физически одноименное.

3.4.3. «Цукахара» с 2,5 сальто назад.

3.4.4. Наскок с поворотом на 90º в стойку боком и сальто с поворотом на 270º в стойку лицом к снаряду («касамацу»). Прыжок, часто ошибочно именуемый и оцениваемый как «цукахара с поворотом на 360º». В отличие от собственно «цукахары» не имеет курбетных действий и исполняется, в основном, за счет «наката», получаемого в разбеге, а повороты в наскоке и после отхода выполняются в разные стороны. В безопорной фазе технически базируется на сальто вперед с поворотами (а не назад, как в «цукахаре»).

3.4.5. Наскок с поворотом на 90º в стойку боком и сальто с поворотом на 540º во второй полетной фазе. Прыжок, ошибочно квалифицируемый как «цукахара с поворотом на 720º».

3.5. Рондатовые прыжки (конь в ширину).

3.5.1. Рондат на мостик – полупереворот назад на руки – 1,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись. Приход на руки, отталкивание и вторая полетная фаза – по модели наскока в «цукахаре».

3.5.2. Рондат на мостик – полупереворот назад на руки – 1,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись с поворотом на 360 º, 540 º, 720 º.

3.5.3. Рондат на мостик – полупереворот назад на руки – 1,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись с 2,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись.

3.5.4. Рондат на мостик – «твистовый» полупереворот назад с поворотом кругом на руки и 1,5 сальто вперед в полугруппировке, согнувшись, выпрямившись. Низкий стопорящий наскок в закрытое положение с отталкиванием по типу «ямаситы».

3.6. Прыжки переворотом и сальто боком (конь в ширину).

3.6.2. Наскок с одноименным и разноименным поворотом в соскоке на 90º в стойку лицом и спиной к снаряду и полтора сальто боком в «разорванной» группировке или согнувшись ноги врозь.

4. АКРОБАТИКА (вольные упражнения 0160031611Я)

Основные элементы:

4.1. Упоры, равновесия, стойки.

4.2. Перекаты, кувырки, «кульбиты».

4.3. Перемахи и круги ногами.

4.4. Непрыжковые перевороты.

4.5. Перевороты вперед.

4.6. Перевороты и темповые сальто назад.

4.7. Сальто назад.

4.8. Сальто вперед.

4.9. Сальто типа «твист» и «колпинское».

4.10. Перевороты и сальто боком.

4.11. Базовые комбинации прыжков.

На **этапе высшего спортивного мастерства** (без ограничений) проходит освоения упражнения до уровня двигательного навыка и совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

4.1. Упоры, равновесия, стойки.

4.1.1. Передне-задний «полушпагат» и «шпагат». Выполнение на обе ноги с полным свободным опусканием без «раскачиваний».

4.1.2. Фронтальный («прямой») «шпагат». Полное опускание тазом на опору.

4.1.3. Равновесие на одной с наклоном назад. Навык балансирования при усложненном зрительном контроле.

4.1.4. Равновесие с темпового перехода на одну ногу после прыжковых элементов. Навык точного «попадания» в равновесное положение с использованием экстренных коррекций при сложном балансировании.

4.1.8. Стойка на руках махом одной толчком другой без опоры и помощи. Точный выход в равновесное положение первым же махом-толчком. Длительное (10с и более) удержание стойки с уверенным балансированием.

4.1.9. Из упора стоя согнувшись стойка на руках прямыми руками ноги вместе или врозь («спичаг»). Поочередное полное выпрямление в плечевых и тазобедренных суставах в ровном темпе, без ускорения во второй части подъема. Одновременное выпрямление в плечах и тазобедренных суставах с сильным наклоном плечами вперед – ошибка. При исполнении ноги врозь разведение ног (точно через стороны) только после полного выпрямления в плечах.

4.1.10. Из упора стоя согнувшись стойка на руках прямыми руками ноги вместе или врозь («спичаг»). Из упора углом, упора высоким углом, упора ноги врозь вне. Произвольный выход в равновесное положение поза удержания – по выбору.

4.1.11. Стойка на одной руке сильно прогнувшись, в «шпагате» и др. Произвольный выход в равновесное положение поза удержания – по выбору.

4.2. Перекаты, кувырки, «кульбиты».

4.2.1. Кувырок назад в стойку на руки с согнутыми и прямыми руками. Исполняется из спада в сед. При работе с согнутыми руками – точный подворот кистей перед постановкой. При исполнении с прямыми руками – навык постановки и разворота кистей.

4.2.2. На акробатической дорожке с разбега полет-кувырок с поворотом на 360º. Владение техникой винтообразующих действий с ассиметричной работой руками. Окончание поворота в начале нисходящей ветви траектории.

4.2.3. Рондат (рондат-фляк) и прыжок назад с поворотом кругом в кувырок вперед («собака»). Владение навыком быстрого безопоного поворота кругом в высшей точке полета.

4.2.4. Рондат (рондат-фляк) и прыжок назад с поворотом кругом в кувырок вперед («собака») с поворотом на 540°.

4.3. Перемахи и круги ногами.

4.3.1. Из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь согнувшись в упор углом, упор высоким углом. Замедленное равовесное движение.

4.4. Непрыжковые перевороты.

4.4.1. Из седа в упоре сзади махом одной толчком другой полупереворот назад в или через стойку на руки. То же с поворотами в стойку на руки. Навык организованной подвижности в плечах и правильной работы кистями на опоре.

4.5. Перевороты вперед.

4.5.1. С разбега переворот с двух на две и серия переворотов вперед. Навык исполнения темпового соединения переворотов с наращиванием и сохранением высокой скорости продвижения вперед с мощными толчковыми действиями.

4.5.2. Переворот вперед – полет-кувырок, то же с поворотом на 360º в кувырке.

4.6. Перевороты и темповые сальто назад.

4.6.1. С места переворот назад (фляк), темповый отскок и серия ускоренных переворотов (базовый навык). Исполнение не менее 3-4 низких переворотов с подчеркнуто коротким курбетом «под себя»; высокое выпрыгивание назад с «падением» на руки – грубейшая ошибка. При отталкивании руками на высокой скорости допустимо их легкое амортизационное сгибание. Установка кистей – анатомичеки (индивидуально) удобная, но без сильного их разворота наружу. Навык форсированного наращивания скорости продвижения по дорожке с увеличением длины фляков и уменьшением степени прогибания-сгибания тела; последний переворот – с тенденцией к опрокидыванию назад и пробежке; окончание серии – со спокойной остановкой – признак ошибки.

4.6.2. Рондат – фляк – темповое сальто, серия темповых сальто с отскоком.

4.7. Сальто назад.

4.7.1. Сальто назад с места. Демонстрация основных технических компонентов: правильная подготовка с замахом («без подпрыжки»), высокий мощный взмах руками синхронно с отталкиванием, позднее (только после полного выталкивания) взятие плотной группировки с захватом за голени, ранняя разгруппировка с приходом на ноги «в рост», руки вверх. Навык управления горизонтальным смещением: исполнение («по заказу») точно на место отталкивания («стопы в стопы»), или с заданным смещением назад-вперед (в последнем случае с необходимым «стрикоссатом»).

4.7.2. Рондат – фляк (фляки) – сальто выпрямившись («профилирующий» прыжок для сальто назад). Исполнение с нескольких шагов разбега и места. Наращивание скорости к концу соединения. Высоко-далекий полет с прямым телом (с появлением эффекта «вокруг плеч»), руки свободно сведены над головой; раннее опускание рук к тазу – грубая ошибка. Отсутствие значительного сгибания тела при приземлении. Владение вариативным навыком исполнения прыжка с разными (по необходимости) параметрами, в разных соединениях, в состоянии утомления.

4.7.3. Сальто выпрямившись с поворотом на 360º («профилирующий» прыжок для сальто назад с поворотами). Быстрый компактный поворот после полного отрыва от опоры, на вершине траектории, выраженная фаза движения без поворота перед приземлением. Ранний поворот со «скручиванием» тела на опоре – ошибка.

4.7.4. Сальто выпрямившись с поворотом на 720º. Окончание полного поворота до приземления.

4.7.5. Сальто поворотом кругом и на 540º в переход на одну ногу. Окончание полного поворота до приземления, но с более низким настильным полетом при сохранении быстрого горизонтального смещения (в пробежку).

4.7.6. Двойное сальто («профилирующее» для двойных сальто). Отход вверх-назад с полным активным выпрямлением («отбивом») без раннего группирования, с последующей полугруппировкой и возможностью усложнения упражнения поворотами. Раскрытие перед приземлением – не позднее положения лицом вниз перед доскоком.

4.7.7. Двойное сальто согнувшись. Обязательно частичное выпрямление тела перед приземлением. Доскок без раскрытия в положении согнувшись – ошибка.

4.7.8. Двойное сальто с поворотом на 360º. Поворот компактным движением в полугруппировке или при быстром раскрывании.

4.7.9. Двойное сальто прогнувшись, выпрямившись. Высшая форма базового двойного сальто. Отталкивание на высоко-далекий отход без сильного стопорения и «сваливания» плечами назад; низкое сальто по типу темпового – грубая ошибка. Вращение по сальто

в прямом или слегка прогнутом положении; перед приземлением легкое сгибание с полузакрытой осанкой.

4.8. Сальто вперед.

4.8.1. С разбега отталкиванием сальто в группировке на помосте, дорожке («профилирующий» прыжок для сальто вперед). Исполняется с сокращённого разбега, с шага. Навык исполнения в остановку и с сохранением продвижения вперед, «в пробежку».

4.8.2. С разбега отталкиванием с мостика сальто в группировке, на помосте, дорожке разными «темпами». Владение сальто махом рук «из-за головы», махом рук вниз-назад-вверх, «за спину».

4.8.3. С разбега отталкиванием с мостика сальто согнувшись в группировке, на помосте, дорожке разными «темпами».

4.8.4. С разбега отталкиванием с мостика сальто на одну в группировке, на помосте, дорожке разными «темпами». С сохранением быстрого движения вперед, «в пробежку» или с рондатом.

4.8.5. С разбега переворот и сальто вперед в группировке, согнувшись. Сохранение единого ритма соединения, отталкивание на сальто без задержки ног на опоре без «сваливания» вперед.

4.8.6. С разбега переворот и сальто вперед в группировке, прогнувшись. Отход на сальто с легким сгибанием и последующим прогибанием тела.

4.8.7. С разбега переворот и сальто с поворотами на 180-540º в остановку и в переход. Начало поворота – от разгибания при переходе в полет. При исполнении в переход – добавочное вращение по сальто и движение «в ход».

4.8.8. С разбега связка 2-3 последовательных сальто. Сохранение быстрого темпа и активного перемещения и вращения вперед.

4.8.9. С разбега, наскоком на трамплин, мостик двойное сальто вперед. Исполняется в полугруппировке.

4.8.10. Переворот вперед – двойное сальто вперед.

4.8.11. Переворот вперед – полуторное сальто вперед в кувырок.

4.9. Сальто типа «твист» и «колпинское».

4.9.1. Рондат – фляк – твист в полугруппировке, согнувшись. Ранний поворот кругом и сальто вперед с незначительным сгибанием и приходом в «пробежку».

4.9.2. Рондат – фляк – твист в полугруппировке, согнувшись с поворотом кругом и на 540º в сальто вперед. Поворот от разгибания в начале сальто вперед, далее поворот в положении, близком к прямому.

4.9.3. Рондат – фляк – твист в полугруппировке, согнувшись с двойным сальто вперед.

4.10. Перевороты и сальто боком.

4.10.1. С шага сальто боком. Исполняется в «разорванной» группировке, в стойку ноги врозь руки в стороны.

4.10.2. Рондат – фляк – сальто боком согнувшись ноги врозь. Поочередная постановка ног в приземлении в стойку ноги врозь руки в стороны.

4.10.3. Темповые перевороты и сальто боком.

4.11. Базовые комбинации прыжков.

4.11.1. Рондат – фляк – сальто назад выпрямившись.

4.11.2. Рондат – фляк – темповое сальто назад – фляк – сальто назад («окрошка»). Наращивание и сохранение высокой скорости продвижения до конца комбинации. Потеря скорости в середине комбинации или к ее концу - грубая ошибка. Вариативное выполнение отталкивания в первом фляке, темповом сальто (с курбетом «под себя») и в последнем фляке (стопорящий курбет). Навык коррекции скорости продвижения по комбинации в зависимости от ее конкретного хода. Финальное сальто – по выбору.

4.11.3. Рондат – фляк – сальто назад выпрямившись – фляк – сальто. Навык выполнения срединного сальто без явной потери скорости и утрированного «стрикоссата», быстрое восстановление скорости в случае ее падения в середине комбинации.

4.11.4. Рондат – (фляк) – серия 2-3 сальто прогнувшись в темп.

4.11.5. Рондат – фляк – полпируэт (полтора пируэта) в переход – рондат – фляк – сальто. Наращивание и сохранение высокой скорости продвижения до конца комбинации. Потеря скорости в середине комбинации или к ее концу - грубая ошибка. Вариативное выполнение отталкивания в первом фляке, темповом сальто (с курбетом «под себя») и в последнем фляке (стопорящий курбет). Навык коррекции скорости продвижения по комбинации в зависимости от ее конкретного хода. Финальное сальто – по выбору.

4.11.6. Сальто вперед твист на одну в переход. Навык перехода к рондату без потери темпа.

4.11.7. Переворот вперед – сальто вперед (полет-кувырок). Сальто исполняется на параметрах, соответствующих базовому прыжку.

4.11.8. Переворот вперед – сальто вперед с поворотом кругом – фляк (темповое сальто). Сохранение высокого темпа, достаточного для мощного продолжения связки.

4.11.9. Переворот вперед – сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360º - сальто вперед…

4.11.10. С места и в темповых соединениях: сальто назад – сальто вперед. Навык точной организации прихода для отталкивания «в одно касание» с последующим противовращением.

5. ХОРЕОГРАФИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

5.1.Элементы акробатики и художественной гимнастики.

5.2. Элементы классического танца

5.3. Партерная хореография.

5.4. Элементы историко-бытового и современного танца.

Задачи хореографической подготовки:

1. Совершенствование экзерсиса на полупальцах у опоры, на середине и с элементами ИВС.

2. Совершенствование техники турлян и поворотов (пируэтов) на 720°, 1080° (у опоры и на середине с элементами ИВС).

3. Тан лие на 90° и выше, на полупальцах, с пируэтом на 720°, 1080°.

4. Совершенствование техники выполнения хореографических прыжков; составление прыжковых связок с элементами ИВС.

5. Совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений. Изучение современных стилей: модерн, джаз, хип-хоп, рэп, рок-н-ролл, брейк.

6. Составление этюдов (части вольных упражнений и композиций).

5.1. Рекомендуемые элементы акробатики и художественной гимнастики для составления учебных хореографических этюдов

Элементы акробатики сочетаются с элементами хореографии у станка, гимнастической стенки или на середине, включающие элементы индивидуальной работы: статические (равновесия, шпагаты, упоры, стойки) и динамические (перекаты, кувырки, перекидки, колеса, курбеты, полупереворoты, перевороты, сальто) упражнения.

По мере усвоения элементов хореографии у опоры и на середине, для развития навыка слитного выполнения нескольких элементов рекомендуется сочетание изученного с элементами ИВС. Составляя связки или учебные этюды, необходимо правильно подобрать облегченные элементы классификационной программы с учетом соответствующего этапа подготовки.

5.1.1 Равновесия:

1. Равновесие шпагатом.

2. Равновесие шпагатом с захватом (затяжка) за колено, за голень одной или двумя руками.

3. Равновесие кольцом.

4. Фронтальное.

5. Равновесие шпагатом с наклоном вперед.

6. Заднее равновесие.

5.1.2. Способы выполнения шпагатов:

1. Скольжением.
2. Перемахом из упора лежа.
3. Из стойки перемахом.
4. Прыжком.
5. Переворот в сторону в шпагат с опорой на одну руку.
6. Курбет в шпагат – перемахом.
7. Перекидка назад в шпагат (шпагат перемахом или курбетом).
8. Фляк в шпагат.
9. Сальто в шпагат.

5.1.3. Мосты у девушек:

1. Мост на предплечьях.
2. Мост на одну ногу (с опорой на руки и ногу, свободная нога согнута и поднята вперёд).
3. Мост на одну руку с опорой на одну руку и на обе ноги.
4. Мост кольцом – свободная нога согнута назад к голове.
5. Мост шпагатом – свободная нога поднята в вертикальное положение.
6. Мост с захватом руками за голень (мост-складка).

5.1.4. Упоры:

1. Упор углом вне (ноги вместе и ноги врозь).
2. Высокий угол – ноги приближены к груди.
3. Упор на локтях (с опорой животом и бедрами на локти согнутых рук).
4. Упор на локте (с поддержкой свободной рукой за опору).
5. Упор на локте (но свободная рука отведена в сторону или вверх), можно ноги врозь.
6. Горизонтальный упор (на полусогнутых руках без опоры на локти).
7. Горизонтальный упор на прямых руках (руки выпрямлены).

5.1.5. Перекаты:

1. В сед согнув ноги, ноги врозь, согнувшись на 1, на 2.
2. С поворотом в шпагат.
3. Перекат, прогнувшись из упора лежа, с коленей без опоры.
4. Перекат в стойку на голове, в стойку на руках.
5. Перекат из шпагата, из седа, из приседа на 1.
6. Перекат в сторону в шпагате.
7. Перекат через спину с раскрыванием и без раскрывания ног врозь.

5.1.6. Кувырки:

1. Кувырок в группировке.
2. Длинный кувырок.
3. Из широкой стойки ноги врозь.
4. Из стойки на голове – перекатом.
5. Из стойки на руках.
6. Кувырок назад из упора присев, в положение полушпагата, на 1 или 2 колена; в прямой шпагат.
7. Кувырок назад, согнувшись.
8. Кувырок назад через стойку.
9. Кувырок прыжком (с разбега, толчком, согнувшись).

10. Лёт-кувырок.

11. Твист-кувырок (с места, прыжком вверх, назад с поворотом на 180°, твист-кувырок, согнувшись, рондат-твист-кувырок, фляк-твист-кувырок).

12. Пируэт-кувырок (на 360°).

13. Полтора пируэта-кувырок (с поворотом на 540°).

5.1.7. Перекидки:

1. Махом одной, толчком другой.
2. Перекидка на одну через стойку шпагатом.
3. Перекидка назад (махом одной, толчком другой).
4. Перекидка назад в шпагат.
5. Перекидка через стойку на предплечья.
6. Толчком двумя через стойку.
7. Перекидка со сменой.
8. Перекидка назад в равновесие.
9. Перекидка назад в шпагат (перемах).
10. Перекидка вперед и назад через 1 руку.
11. Перекидка через стойку на предплечья.

5.1.8. Перевороты колесом:

1. Перевороты вправо, влево.
2. Колесо прыжком.
3. Колесо через 1 руку.
4. Рондат.
5. Колесо вперед (арабское).
6. Колесо вперед прыжком (арабское прыжком).
7. Колпинское колесо.
8. Колесо назад.
9. Колесо назад из седа (арабское).

5.1.9. Курбеты:

1. Курбет в шпагат.
2. Курбет в равновесие.
3. Курбет на спину.
4. Курбет в стойку на голове.
5. Курбет в стойку с перекатом.
6. 2 курбета в стойку.
7. Курбет с поворотом на 180°.
8. Курбет с пируэтом на 360°.

5.1.10. Стойки:

1. Стойка на лопатках с опорой на руки под спину.
2. Стойка на лопатках (руки на полу).
3. Стойка на лопатках (руки вдоль тела).
4. Стойка на лопатках наклонно под углом 45° согнув ноги.
5. Стойка на голове.
6. Стойка на предплечьях.
7. Стойка в полушпагате.
8. Стойка на руках в полушпагате, шпагатом.
9. Стойка на груди.
10. Стойка на предплечьях шпагатом.
11. Стойка на предплечьях кольцом одной.
12. Стойка на предплечьях кольцом двумя.
13. Стойка на руках шпагатом, кольцом одной, двумя.
14. Стойка с прогибанием (мексиканка) (с отведением и без отведения плеч).

15. Стойка углом с прогибанием в груди (стульчик или в горизонтальном положении).
16. Стойка на руке (ноги вместе), свободная рука в сторону.
17. Стойка на руке, ноги врозь.
18. Стойка на руке с прижатой рукой.
19. Стойка на руке флагом.
20. Стойка на руке флагом ноги врозь.
21. Стойка кувырком, перекатом, колесом, толчком, силой из стойки на голове.
22. Повороты в стойке на 180, 360, 540, 720°.

5.1.11. Рекомендуемые группы элементов художественной гимнастики:

1. Гибкость и волны.
2. Повороты.
3. Равновесия.
4. Прыжки.

Из каждой группы применяются те элементы, которые соответствуют этапу подготовки по правилам классификационной программы, а именно группам сложности A, B, C, D, E.

5.2. Элементы классического танца.

Классический танец. Упоры:

5.2.1. Различные сочетания из пройденных элементов.

5.4.2. Сочетания движений у опоры с поворотами.

5.4.3. Упражнения типа адажио, включающие упражнения на растягивание равновесие.

На середине:

5.4.4. Различные соединения из пройденных элементов.

5.3. Партерная хореография.

5.3.1. «Шпагат» правая (левая) впереди с различными движениями рук и туловища: разноименная рука на полу, другая вверх.

5.3.2. Наклоны вперед, назад (рукой тянуться к пятке).

5.3.3. То же, но с другой руки (разноименной); в исходном положении обе руки вверх.

5.3.4. Наклон вперед, захватить руками ногу, перекат в сторону кругом вновь в положение «шпагата».

5.3.5. Лежа на боку махи в «шпагат» (нижняя нога вперед, верхняя -назад) и наоборот.

5.3.6. 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.

5.3.7. В седе с опорой руками сзади, повороты таза направо, налево.

5.3.8. Из упора лежа сзади повороты таза направо, налево.

5.4. Народный, современный и историко-бытовой танец.

5.4.1. Элементы латиноамериканских танцев: сальса, меренга.

5.4.2. Хип-хоп, фанк. Упражнения на бревне.

5.4.3. Совершенствование пройденных движений.

5.4.4. Выполнение соединений из прыжков, поворотов, развновесий.

5.4.5. Тренировка поз и остановок в стиле джазового и современного танца.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-КОНСПЕКТ

тренировочного занятия отделения по виду спорта «спортивная гимнастика» группы высшего спортивного мастерства

Тренер: Коврижных Н.Н.

Период подготовки: соревновательный

Тема занятия: «Совершенствование акробатических связок на гимнастическом ковре и акробатической дорожке»

Цель и задачи тренировочного занятия:
- Улучшение специальной физической подготовки;
- Способствовать развитию технической подготовки;
- Способствовать развитию прыгучести;
- Способствовать формированию правильной осанки и развитию гибкости;
- Создание положительной мотивации к тренировочным занятиям.

Средства тренировки: общеподготовительные, специально подготовительные упражнения
Методы тренировочного занятия: словестные, наглядные, строго регламентированного упражнения (расчлененно-конструктивного упражнения, интервальные)
Место проведения: гимнастический зал ФОК «Антонова-Овсеенко»
Инвентарь и оборудование: гимнастические маты; гимнастический ковер; гимнастический конь, акробатическая дорожка, гимнастический мост
Время проведения: 180 минут

Содержание занятия	Время проведения (мин)	Методические указания
Вводная часть. 1.Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.	5 мин.	Приветствие, сообщение задач занятий.
Подготовительная часть. Измерение пульса. **Ходьба** с носка (разноименнная работа рук и ног ½ круга)-с носка, руки в стороны (круговые вращения кистей право, лево ½ круга)-с носка, руки в стороны (круговые вращения в локтевом суставе, вперед, назад)-на высоких полупальцах, руки в стороны (колени не сгибать, руки-точно в стороны, спина-прямая ½ круга)-наклоны на каждый шаг (наклоняться к прямой ноге) **Бег** с высоким подниманием бедра (колени выше-темп быстрее); с захлестом голени (пятками касаться ягодиц)-с прямыми ногами вперед (следить за осанкой, ноги натянуть)-с прямыми ногами назад (следить за осанкой)-многоскоки (следить за осанкой)-с ускорением (выполнять с максимальным развитием скорости)-«легкий бег» (темп-медленный, с постепенным переходом на шаг-1 круг)-ходьба сноска (1-2 вдоха руки вверх; 3-6 вдохов руки вниз) **Прыжки** на двух ногах руки вверх (ноги вместе, колени не сгибаются, носки-оттягивать)-на правой ноге, на левой ноге (с подтягиванием колена толчковой ноги к груди)-в группировку (выполнять вперед, назад спиной, правым, левым, колени к груди-стопы вместе)-выпрыгивание вверх из приседа (максимальное выпрямление тела, руки вверх)-выпрыгивание вверх из выпада –с поворотом на 720 (точное приземление)-кувырок вперед (плотная группировка, активное вращение)-кувырок назад-ходьба в «мостике»-ходьба в стойке на руках-стойка на руках, кувырок вперед через прямые руки-кувырок назад в стойку на руках-спичаг Гимнастические подготовительные упражнения **Развитие гибкости суставов** (шпагаты, прогибы, наклоны) **Способствовать формированию осанки** (упражнение «лодочка»)	Разминка 25 мин.	Соблюдение т/б. Мотивация на занятие. Темп средний, следить за дыханием. Интервал 1,5 метра Воспроизводить упражнение по образцу и показу тренера или занимающегося. Бег равномерный. Проверяем позиции положения тела во всех упражнениях. Упражнение «лодочка»-выполнение на полу, следить за «втянутым» положением рёбер и живота. Уделить внимание на осанку и прямые руки в стойке на руках. Упражнения выполняются по 8-10 раз. Прыжки выполнять поточным методом в линию. «мост» (ходьба) правильная постановка рук, кисти рук смотрят на плечи, руки прямые. Ходьба на руках выполняется вперед, назад, боком. Держать линию тела, не прогибаться в поясничном отделе. Стойка-кувырок выполняется через прямые руки .

Основная часть. **1. Упражнения для совершенствования техники движений.** **Вольные упражнения** рондат – фляк – «бланж», «бланж вперед», «Окрошка», «винт вперед», «рондат-пируэт на 360 и 540», «рондат-фляк-полпируэта», сальто согнувшись разные модификации прыжковых связок. <u>Совершенствование элементов из комбинации: отработка акробатических связок и гимнастических прыжков в обязательной программе (индивидуально).</u> **2. Упражнения для совершенствования техники движений.** **Акробатика. Опорный прыжок (базовые комбинации прыжков)** 1. Рондат – фляк – сальто назад выпрямившись. 2. Рондат – фляк – темповое сальто назад – фляк – сальто назад («окрошка»). 3. Рондат – фляк – сальто назад выпрямившись – фляк – сальто. 4.Рондат – (фляк) – серия 2-3 сальто прогнувшись в темп. 5. Сальто вперед твист на одну в переход. 6. Переворот вперед – сальто вперед (полет-кувырок). 7. Переворот вперед – сальто вперед с поворотом кругом – фляк (темповое сальто). 8. С места и в темповых соединениях: сальто назад – сальто вперед. **Акробатика.** 9. Из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь в упор лежа сзади. 10. Из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь согнувшись в упор лежа сзади. 11. Из упора лежа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь согнувшись в упор углом, упор высоким углом. 12. Из упора лежа прямой и круговой перемах одной вперед в шпагат и обратно. 13. Из упора лежа круговые перемахи одной вперед с поворотом кругом в упор сзади, то же назад в упор.	145 мин.	Навык жесткого стопорящего отталкивания руками с использованием рессорных свойств плечевого пояса, с выраженным вылетом. Приземление в прогнутом положении голова назад; раннее опускание головы на грудь с поиском «удобного» визуального контроля – грубая ошибка. Конечное положение – выпрямленная стойка голова и руки вверх. Упражнения выполняются по 5-8 раз 1-2. Наращивание и сохранение высокой скорости продвижения до конца комбинации. Потеря скорости в середине комбинации или к ее концу - грубая ошибка. Вариативное выполнение отталкивания в первом фляке, темповом сальто (с курбетом «под себя») и в последнем фляке (стопорящий курбет). Навык коррекции скорости продвижения по комбинации в зависимости от ее конкретного хода. Финальное сальто – по выбору. 3. Навык выполнения срединного сальто без явной потери скорости и утрированного «стрикоссата», быстрое восстановление скорости в случае ее падения в середине комбинации. 5. Навык перехода к рондату без потери темпа. 6. Сальто исполняется на параметрах, соответствующих базовому прыжку. 7. Сохранение высокого темпа, достаточного для мощного продолжения связки. 8. Навык точной организации прихода для отталкивания «в одно касание» с последующим противовращением. 9. Невысокое движение тазом над опорой, круговое движение прямой ногой без касания пола, приход в конечное положение с прямым телом. 10. Перемах прямыми ногами без касания пола. 11. Замедленное равовесное движение. 12. Четкая фиксация конечного положения без опускания таза к полу, голова приподнята. 13. Четкое движение прямой ногой, низкое расположение таза над опорой

Заключительная часть. **Упражнения на развитие гибкости** (упражнения на развитие гибкости в плечевых суставах; в поясничном отделе; в тазобедренных суставах) сгибание и разгибание рук в упоре лежа 20 раз; сгибание туловища лежа на спине 20 раз; подтягивание на перекладине 20 раз; подъем спины на 30-40 градусов лежа на животе, руки за головой 20 раз. Упражнения на гибкость. Шпагаты с возвышенности, махи прямые и боковые. **Упражнения на развитие прыгучести** два подскока на месте - третьим сальто вперед в группировке; два темповых сальто назад с места; серия из 3-5 переворотов назад; рондат-серия темповых сальто назад; серия из 3-5 переворотов вперед с двух на две и сальто вперед; стоя на рейке гимнастической стенки-поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой. Проверка пульса. Рефлексия тренировочного занятия. Беседа: Как справились с поставленной задачей? Что давалось тяжело? Анализ результатов ОФП. Контроль самочувствия занимающихся после проведения тренировочных занятий	5 мин.	Упражнения на развитие силы мышц рук и кистей выполняем контролируя свои действия. Точное приземление. ОРУ на дыхание, растяжение на мышцы ног, рук, спины. Беседа с занимающимися, что получилось, что нет. Разбор ошибок. Оценить каждого, назвать, лучших. Проверка пульса и обсуждение самочувствия.

Конспект составил Коврижных Н.Н. тренер СПб ГБУ СШОР «Комета»_____
(ФИО) (подпись)

3.5. Теоретическая подготовка

Для групп начальной подготовки

Тема 1. Терминология гимнастических упражнений.

Содержание: Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Термины сложных гимнастических упражнений.

Тема 2. Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами.

Содержание: Требования к занимающимся в спортивной зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, магнезией. Переноска матов и укладка их. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

Для тренировочного этапа (спортивной специализации) до 2 лет

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Содержание: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Тема 2. История спортивной гимнастики.

Содержание: Зарождение гимнастики. Гимнастика в новое время. Виды гимнастики.

Тема 3. Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами.

Содержание: Требования к занимающимся в спортивной зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, магнезией. Переноска матов и укладка их. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

Тема 4. Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами.

Содержание: Требования к занимающимся в спортивной зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, магнезией. Переноска матов и укладка их. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими

Для тренировочного этапа (спортивной специализации) свыше 2 лет

Тема 1. Правила поведения в гимнастическом зале и пользование гимнастическими снарядами.

Содержание: Требования к занимающимся в спортивной зале. Организация занимающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем, магнезией. Переноска матов и укладка их. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

Тема 2. Личная и общественная гигиена, режим труда и отдыха.

Тема 3. Закаливание организма, питание спортсмена.

Тема 4. Предупреждения спортивного травматизма.

Тема 3. Техника гимнастических упражнений.

Содержание: Гимнастическое упражнение как искусственное программное действие. Структура гимнастических упражнений. Классификация гимнастических упражнений. Основы техники. Техника типичных упражнений многоборья.

Тема 4. Специальная физическая подготовка

Содержание: Основные понятия. Воспитание физических качеств в гимнастике.

Тема 7. Правила судейства соревнований.

Содержание. Правила судейства соревнований в женской гимнастике.

Для этапов спортивного совершенствования мастерства и высшего спортивного мастерства

Тема 1 . Планирование тренировочного процесса.

Содержание: Методика составления тематической рабочей программы. Методика составления плана-графика прохождения учебного материала.

Тема 2. Методика обучения в гимнастике.

Содержание: Структура процесса обучения в гимнастике. Этапы тренировочного процесса в гимнастике.

Тема 3. Техника гимнастических упражнений.

Содержание: Гимнастическое упражнение как искусственное программное действие. Структура гимнастических упражнений. Классификация гимнастических упражнений. Основы техники. Техника типичных упражнений многоборья.

Тема 4. Специальная физическая подготовка.

Содержание: Основные понятия. Воспитание физических качеств в гимнастике.

Тема 5. Модельные характеристики в гимнастике.

Содержание: Техническая подготовленность гимнастов. Физическая подготовленность гимнастов.

Тема 6. Тренажеры в гимнастике
Содержание: Для технической подготовки. Для силовой подготовки.
Тема 7. Правила судейства соревнований.
Содержание: Правила судейства в женской спортивной гимнастике.

3.6. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой. Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них - *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, плавать, передвигаться на лыжах, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, некоторыми приемами единоборств, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами. Эти средства ОФП могут активно использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок, характерных для спортивной гимнастики.

Другая задача ОФП заключается *в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих гимнастов с учетом специфики спортивной гимнастики как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы гимнасту для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков; лыжи, гашение, кросс, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем (часто отстающих у гимнастов); игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим гимнастам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими гимнастами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

Ниже приводится ориентировочный программный материал по ОФП с отдельными указаниями на преимущественное использование средств ОФП в группах начальной подготовки (НП), тренировочных группах (ТЭ(СС).

Ходьба.

Группы НП: ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Группы ТЭ (СС): то же и виды передвижений с отягощениями: переноска матов, оборудования, партнера, спортивная ходьба (дистанция определяется тренером в каждом конкретном случае).

Беговые перемещения.

Группы НП: бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.

Строевые упражнения.

Группы НП: выполнение команд: «равняйсь», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.

Группы ТЭ (СС): ходьба строевым шагом в колонне и шеренге по два, три, четыре, перестроения и фигурная маршировка.

Подвижные игры.

Группы НП: «Пятнашки» (различные варианты), «Мяч капитану», «Перестрелка», «Поймай мяч», «Вызов». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переноской предметов и преодолением препятствий. Игры на задания «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее» и др.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке **на всех этапах подготовки** является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст спортсменов для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Общеразвивающие упражнения принято классифицировать по анатомическому признаку, группируя упражнения для различных частей тела:

1. Упражнения для рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для шеи.
3. Упражнения для ног и тазового пояса.
4. Упражнения для туловища.
5. Упражнения для всего тела.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных ниже примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

Упражнения для рук и плечевого пояса

1. Упражнения для пальцев и кисти.

Силовые упражнения:

— сжимание теннисного мяча на каждый счет;

— упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене. То же в упоре лежа;

Упражнения на увеличение подвижности в суставах:

— руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;

— «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;

2. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья.

С*иловые упражнения для сгибателей:*

— набивной мяч (гантели) внизу. Сгибание рук к плечам. То же с резиновым мортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;

— подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусьях;

Силовые упражнения для разгибателей:

— разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;

— разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;

Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

— одна рука вверх, другая внизу. Смена положений рук орывком в конце движения;

— сведение прямых рук за спиной рывками;

Упражнения для шеи

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

— наклоны головы вперед, назад, в стороны;

— повороты головы налево, направо;

Упражнения для ног и тазового пояса

1. Упражнения для стопы и голени.

Силовые упражнения:

— поднимание на носки, то же с гантелями в руках;

— ходьба на носках:,

Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

— в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящейся сзади ноги;

— из упора сидя на пятках пружинящие движения, отрывая колени от пола;

2. Упражнения для мышц бедра.

Силовые упражнения:

— приседания на двух и одной ноге; то же с гантелями в руках; то же с партнером на плечах;

— ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;

Упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:

— круговые движения тазом в стойке ноги врозь;

— пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении выпада в сторону;

Упражнения для туловища

1. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

— из положения лежа поднимание туловища в сед;

— лежа, поднимания прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись;

Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

— стоя ноги врозь, наклоны назад, руки на поясе, к плечам, вверх;

— сидя, с опорой поясницей о набивной мяч. Наклоны назад, руки вверх;

2. Упражнения для мышц задней поверхности туловища.

Силовые упражнения:

— наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;

— лежа на животе, прогибания, руки вверх;

3. Упражнения для мышц боковой поверхности туловища.

Силовые упражнения:

— из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;

Упражнения для всего тела

1. Из о. с. упор присев упор лежа, упор присев, и. п.
2. То же, но со сгибанием рук в упоре лежа.

Упражнения для формирования правильной осанки

1. Стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены.

Упражнения в расслаблении

Упражнения для рук:

— стоя, руки вверх. «Уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево.

Упражнения для ног:

— сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

Упражнения для туловища:

— лежа на спине с опорой затылком и руками, слегка прогнуться и расслабленно лечь.

Упражнения для всего тела:

— лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрыть глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

Занимающиеся должны знать:

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

Уметь:

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в гимнастическом многоборье и совершенствования техники гимнастических элементов;

- освоение объемов тренировочных нагрузок.

3.7. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) в гимнастике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для Восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества гимнастов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Однако, как показывают практика и исследования, сам по себе ход естественного развития качеств не может удовлетворить постоянно возрастающих требований к сложности упражнений и техническим возможностям гимнастов. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния гимнастов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности - прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др.

Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям. Например, выполнение на брусьях разной высоты элементов в висе сзади, «выкрученных оборотов», перелетов, переходов с малой амплитуды движения на большую и наоборот требует специальной растяжки и (или) «подкачки», отвечающих структурно-технической специфике этих движений.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (ско-ростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцировочные способности, вестибулярная устойчивость

и др.) - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренер должен знать особенности структуры двига тельных качеств каждого гимнаста, характерные недостатки в его подготовке, знать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения.

К часто встречающимся недостаткам СФП относятся, например, слабые мышцы-разгибатели (как ног, так и всего тела) и, как следствие -дефицит, силы скоростно-силовых возможностей, необходимых для отталкиваний.

Следствием слабости мышц спины, особенно в поясничном и грудном отделах, являются ошибки в осанке, потеря «линии» при исполнении упражнений на перекладине, брусьях и т.д.

Недостаточная активная гибкость в нижнем отделе позвоночника, тазобедренных суставах - причина неполного сгибания, «складывания» при перемахах, продевах и др. Отсутствие хорошей подвижности в плечевых и тазобедренных суставах отрицательно сказывается на классе выполнения элементов на коне, бревне, в вольных упражнениях.

Неподготовленность мышц бедра, голени, связочного аппарата голеностопного сустава к работе в уступающе-останавливающем режиме часто является причиной не только ошибок в приземлениях, но и серьезных травм.

Важно подчеркнуть, что тренирующее воздействие, обусловленное многократным выполнением самих по себе различных гимнастических элементов, соединений, соревновательных комбинаций, заменить СФП никак не может. Только при правильно спланированной (в том числе индивидуализированной) СФП потенциал двигательных возможностей гимнастов будет постоянно наращиваться в соответствии с принципом опережающего развития и эффективно сопрягаться с технической подготовкой на каждом виде гимнастического многоборья.

Установлено, что СФП наиболее эффективна только тогда, когда она осуществляется в единстве с общефизической подготовкой. При этом, однако, нужное соотношение средств ОФП и СФП зависит от этапа многолетней тренировки. Так, если у гимнастов-новичков необходимое соотношение двух данных видов подготовки примерно равно, то у мастеров спорта даже в подготовительном и переходном периодах ОФП составляет не более 5-15% тренировочного времени, не говоря уже о соревновательных микроциклах, когда средства ОФП используются еще меньше. Вместе с тем ошибочна практика, когда при подготовке к соревнованиям гимнасты полностью отказываются от средств ОФП, таких как утренний бег, прогулки, подвижные игры, купание в бассейне и т.д. Также имеют место случаи, когда тренеры в соревновательном ме-зоцикле резко сокращают или вовсе прекращают работу над СФП, не Учитывая при этом, что отстающие физические качества нуждаются в Постоянном, систематическом совершенствовании.

Основными принципами СФП занимающихся спортивной гимнастикой являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;

- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным упражнениям спортивной гимнастики;

- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие гимнастические и акробатические упражнения, элементы классического тренажера, упражнения спортивной гимнастики, а также специальные упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;

- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;

- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;

- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП гимнастов осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;

- в виде круговой тренировки;

- в форме соревнований.

При проведении комплексов упражнений, круговой тренировки и соревнований необходимо учитывать влияние (перенос) одних физических качеств на другие: положительное и отрицательное, прямое и косвенное, одностороннее и взаимообразное. Ловкость, быстрота и прыгучесть не могут развиваться на фоне утомления. Под влиянием утомления снижается активная гибкость, а для качественного исполнения упражнений на гибкость, быстроту и прыгучесть необходима хорошая разминка.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. Разминка.
2. Упражнения на гибкость.
3. Упражнения на быстроту.
4. Упражнения на прыгучесть.
5. Упражнения на координацию.
6. Упражнения на силу.
7. Упражнения на выносливость.
8. Наклоны вперед из различных исходных положений.

9. Шпагаты.
10. «Мост».
11. Махи ногами.
12. Стойки на руках.
13. Специальные упражнения на брусьях.
14. Упражнения для развития специальной прыгучести.
15. Упражнения для улучшения техники разбега.
16. Хореографическая подготовка.
17. Упражнения на равновесие.

3.7.1. Комплексные упражнения специальной физической подготовки (НП, ТЭСС, ССМ, ВСМ)

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) - отжимания в упоре лежа с отягощением (2-4 кг);

2. Отжимания в стойке на руках на брусьях, гимнастической скамейке, стоялках;

3. В упоре на параллельных брусьях - сгибание-разгибание рук на махе назад и вперед;

4. Лазанье по канату без помощи ног (3 м). То же в висе углом;

5. Из виса на перекладине, в/ж - переворот силой в упор прямыми руками и медленное опускание («сползание») в вис;

6. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спи-Ной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам - выпрямление рук вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.

7. Лежа на полу - поднимание штанги, гантелей (не более 25% от собственного веса);

8. Из стойки штанга внизу - поднимание штанги (не более 20% от собственного веса) вверх прямыми руками, не сгибая ноги;

9. Параллельные брусья (стоялки) - отжимание с плеч в упоре стоя согнувшись (тазобедренный угол не более 90°);

10. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу - поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх - опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу - дугами вперед руки вверх;

11. Кольца - размахивание в упоре (для женских групп ССМ);

12. Подтягивание в висе на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висе углом.

Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер

1. Лежа лицом вверх на коне или возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх (голова прямо, между руками) - поднимание туловища на 15-20° выше горизонтали;

2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;

3. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений – с удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и более);

4. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);

5. Из виса углом на гимнастической стенке - поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;

6. Лежа на коне или возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками - поднимание ног на 15-20° выше горизонтали;

7. Высокий угол в упоре на бревне продольно на время;

8. То же на брусьях, помосте - на время.

9. Лежа на мате - быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали - сгибание до полной «складки»;

10. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° - перекаты боком вправо-влево;

11. Горизонтальный вис спереди ноги врозь на жерди, на кольцах;

12. Вис прогнувшись на н/ж;

13. Из виса на кольцах махом-силой с прямым телом - вис прогнувшись;

14. В упоре на коне с ручками - прямые перемахи вперед-назад до полного выпрямления ног в упоре сзади и спереди, не касаясь коня бедрами;

15. «Прилипалочка» на гимнастической стенке на время.

Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер

1. Лежа лицом вниз на коне или возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх - поднимание туловища до горизонтали;

2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;

3. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);

4. Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (5,10,15 с и б.);

5. Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх - удержание горизонтального положения с прямой спиной на время;

6. На кольцах, н/ж: горизонтальный вис сзади ноги врозь, ноги вместе;

7. То же махом ногами из виса сзади;

8. Удержание виса сзади прогнувшись на н/ж .

Упражнения для тренировки общей прыгучести

1. Подскоки вверх толчком с двух;

2. То же с отягощением до 2-4 кг.

3. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;

4. То же со сменой ног;

5. Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх;

6. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;

7. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);

8. В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой (варианты: носки вместе, врозь, внутрь);

9. Езда на велосипеде медленно и с ускорениями;

10. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития специальной прыгучести

(на помосте для вольных упражнений, акробатической дорожке):

1. Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста для вольных упражнений, Ж);

2. То же с продвижением назад;

3. С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120-150 см);

4. То же с поворотом кругом на спину;

5. Прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом;

6. Прыжки с рук на ноги (курбет) в отскок;

7. Два прыжка на места - третьим сальто назад в группировке;

8. То же с места;
9. Сальто назад в группировке с места на возвышение (20-30 см);
10. Два подскока на месте - третьим сальто вперед в группировке;
11. Два темповых сальто назад с места;
12. Серия из 3-5 переворотов назад;
13. Рондат- серия темповых сальто назад;
14. Серия из 3-5 переворотов вперед с двух на две и сальто вперед;
15. Стоя на рейке гимнастической стенки с партнером на плечах -поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.

Упражнения для улучшения техники разбега

1. Опираясь о стену на расстоянии шага, бег на месте с высоким подниманием бедра;
2. Бег с высокого старта с ускорением (20-30 м);
3. То же с наскоком на мостик и отталкиванием; длина разбега -индивидуальная;
4. Бег с преодолением сопротивления зафиксированного сзади резинового жгута (бинта);
5. Бег в гору с высоким подниманием бедра;
6. Бег с высоким подниманием бедра на полужестком мате, по воде, по песку.

Упражнения для развития гибкости.

Наклон вперед из седа ноги врозь (касаться грудью пола) с удержанием позы 2-3 сек. Подготовительные упражнения: сидя на полу, ноги вместе наклон вперед с помощью; стоя – наклон вперед (стремиться коснуться пола ладонями), стоя спиной к гимнастической стенке наклониться вперед, взяться руками за вторую рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже. (ноги не сгибать). стоя лицом к гимнастической стенке , правая нога на рейке на высоте пояса (или груди), наклоняясь вперед, стремиться грудью коснуться ноги; сидя ноги врозь (широко) - наклон вперед с помощью.

Мост из положения лежа. Подготовительные упражнения: наклоны назад, стоя спиной к стенке, до касания руками; стоя на коленях, руки вверх наклон назад (стремиться достать уками пол).

Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Подготовительные упражнения: круговые движения руками в боковой и лицевой плоскостях поочередно, последовательно и одновременно.

Шпагаты или полушпагаты из виса стоя или виса присев хватом за нижнюю или верхнюю жердь.

Для развития гибкости.

1. Перед выполнением упражнений на гибкость следует проделать разминку, согревающую мышцы и связки.

2. Часто повторять упражнения при малой их интенсивности.

3. В процессе упражнения полезно выполнять пружинящие движения. Например, неоднократно повторяющиеся наклоны вперед из исходного положения стоя, сидя.

4. Постепенно увеличивать амплитуду, используя внешнюю опору или увеличивая воздействия на ту или иную часть тела. Например, при наклонах вперед из исходного положения сидя, держась за ступни ног, как можно больше приближая голову к ногам, а ноги не сгибать в коленях.

5. Постепенно увеличивать амплитуду, используя инерцию движения, например, махи ногами вперед.

6. Чередовать напряжение мышц с расслаблением. При раз- витии гибкости используются различные методы

Для развития силы.

Размахивания изгибами в висе, а также в висе лежа ноги сзади.

Сгибания рук в различных висах (в висе, висе лежа, висе лежа ноги сзади, в висе лежа

сзади, висе лежа боком, висе стоя согнувшись на нижней жерди, в упоре, разном упоре и т. п.).Перевороты в упор на нижнюю и верхнюю жерди из различных и. п. (из виса стоя, виса присев, виса лежа, виса) махом одной и толчком другой или силой.

Для развития выносливости.

Рекомендуем составить комбинацию из специально подобранных элементов и выполнять ее многократно (по 4—6 раз в каждой попытке). Например: размахивания изгибами в висе на верхней жерди, перемах согнув ноги в вис лежа на нижней жерди, вис присев на правой, махом левой и толчком правой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь, опускание силой в вис на верхней жерди.

Упражнения прикладной направленности.

Различные способы перелезания через нижнюю и верхнюю жерди (упор на нижней жерди, медленным переворотом вперед встать на пол; упор на нижней жерди, перемах правой вперед о поворотом налево и перемахом левой назад соскок; из разного упора сесть на нижнюю жердь перемахом двумя и затем спрыгнуть е другой стороны жерди;упор на нижней жерди, перехватом правой за верхнюю жердь через упор присев на правой встать на нижнюю жердь с последующим переходом в упор на верхней жерди, переворотом вперед, сгибая ноги, опуская в вис на верхней жерди; подъем силой в упор на верхнюю жердь лицом к нижней жерди, сгибаясь в тазобедренных суставах, перехват за нижнюю жердь;прогибаясь, сползти в упор на нижней жерди, переворотом вперед вис присев на нижней жерди).

Лазанье на руках, а также в смешанных висах и упорах (из виса поперек на верхней жерди поочередными перехватами переместиться от одного конца жерди до другого; то же, но каждый перехват с поворотом на 180°; из виса завесой одной или двумя продольно или поперек переползти до другого конца жерди; то же, но в висе лежа на нижней жерди; из упора, упора ноги врозь или виса лежа ноги сзади хватом одной за верхнюю жердь поочередными перехватами переползти от одного конца жерди до другого).

Лазанье выполняется в смешанном висе и в висе на одних руках. На занятиях следует чередовать эти способы, учитывая их преимущественное воздействие на мышцы рук и плечевого пояса или ног. Кроме того, при лазанье в смешанном висе значительно улучшаются условия для дыхания.

Упражнения в лазанье развивают силу, ловкость, смелость, повышают у занимающихся уверенность в своих силах, совершенствуют координационные способности.

Лазанье в смешанном висе и упоре

Упражнения в лазанье на гимнастической стенке:

а) лазанье вверх, вниз, передвижение в стороны с поочереднымперехватом руками и переступанием ногами;

б) то же, но с одновременным перехватом руками;

в) передвижение прыжками вверх, вниз и в стороны с перехва тами (со страховкой);

г) лазанье спиной к стенке.

Шпагаты.

Шпагат - сед с предельно разведенными ногами.

Технически правильное исполнение шпагатов характеризуется легкостью и точностью принятия заданной позы без дополнительных покачиваний, колебаний, с касанием опоры всей длиной ног.

Выполнение шпагатов увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, что делает движения гимнастов более свободными, легкими, красивыми, а также предохраняет от возможных травм.

Шпагат левый (правый) - указывается нога, находящаяся спереди, туловище прямо, разрешается опора на руку (руки). При выполнении шпагата с наклоном вперед (назад) требуется указание: с наклоном, с наклоном назад. ***Полушпагат «улитка»*** - сед на пятке, находящейся спереди согнутой ноги, другая сзади, туловище вертикально. ***Прямой шпагат*** - сед с предельно разведенными врозь ногами (в стороны), туловище вертикально, руки в стороны.

Мосты.

Мост - дугообразное, максимально прогнутое положение исполнителя с опорой на ноги и руки спиной вниз.

Способы выполнения: Пригибанием из положения лежа на спине с опорой на согнутые ноги и руки; Наклоном назад из стойки врозь, руки вверху; Поворотом на 180 градусов из упора на руках; Разгибом из упора лежа на лопатках.

При технически правильно и исполнении ноги и руки на ширине плеч, ноги выпрямлены, опора на всю ступню и ладонь, вес тела переведен на руки. ***Мост на коленях*** — мост с опорой на голени и руки. ***Мост на предплечьях*** — мост с опорой на ноги и предплечья.

Упоры.

Упор - это вертикальное или горизонтальное статическое положение занимающегося с опорой на руки и расположением плеч выше точек опоры.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд. Систематическое выполнение упоров способствует развитию силы рук и туловища, облегчает занимающимся освоение стоек на руках и целого ряда парных и групповых упражнений.

Упор согнув ноги - тело вертикально, ноги согнуты и приближены к груди, руки выпрямлены. ***Упор углом*** - то же, ноги выпрямлены и образуют с туловищем прямой угол, ноги горизонтально полу или чуть выше.

Стойки.

Стойка - статическое вертикальное положение, при котором исполнитель находится вверх ногами: на лопатках, голове, предплечьях, руках.

Технически правильное исполнение характеризуется точностью принятия заданной позы (выход в стойку) и прочностью ее фиксации не менее 3 – х секунд.

Систематическое выполнение различных стоек тренирует вестибулярный аппарат и сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы рук, шеи и туловища, подводит к выполнению целого ряда парных и групповых упражнений.

Стойка на лопатках- стойка с опорой на лопатки, затылок, локти и с поддержкой руками под спину. ***Стойка на лопатках, руки на полу*** - то же, но без поддержки руками о спину.

Стойка на голове — тело прямое с опорой на руки и голову. ***Стойка на руках***- тело прямое с опорой на кисти.

Упражнения в равновесии.

Упражнения в равновесии играют значительную роль в формировании осанки благодаря тому, что значительно повышают тонус мышц спины и туловища в целом.

Упражнения в равновесии выполняются на полу и на повышенной опоре (гимнастической скамейке, бревне), на месте и в движении. В гимнастике специальные упражнения в равновесии в большинстве случаев выполняются на повышенной опоре.

К упражнениям на месте относятся: различные стойки на носках, на пятках, на одной ноге; движения руками, ногами, туловищем на ограниченной опоре, например, различные повороты как на одной, так и на двух ногах, повороты прыжком, приседания на одной и двух ногах). Эти упражнения могут выполняться как на полу, так и на повышенной опоре. Сюда можно отнести положения в упоре на колене (коленях) с движением руками, переходы в положения седов с помощью и без помощи рук.

На повышенной опоре, кроме того, можно выполнять всевозможные переходы из более низкого положения в более высокое и наоборот.

К упражнениям в движении относятся: все разновидности ходьбы, передвижение бегом и танцевальными шагами.

Большую часть упражнений этой группы составляет ходьба с дополнительными движениями руками и туловищем, с остановками, наклонами, поворотами и т. п.

Особую ценность представляют упражнения в ходьбе с преодолением препятствий, переноской груза, с расхождением вдвоем и передвижением в смешанной опоре. Препятствием при упражнении в равновесии на бревне могут быть скакалки, палки (для перешагивания или подлезания), набивные мячи (для перешагивания через них) и т. д.

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)

-Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Комплексные упражнения для групп (ТЭСС)

Вариант 1.

1.Канат (3 м). Подъем без помощи ног, опускание «через одну руку» (два подхода);

2. С прыжковой платформы или коня акробатические прыжки: 2 сальто вперед в группировке, 2 сальто согнувшись, 2 сальто назад в группировке, 2 сальто согнувшись на стандартную опору в доскок;

3.Стойка на руках согнувшись (тазобедренный угол 10-15°); выполняется с опорой спиной о гимнастический мостик, покрытый матом и прислоненный к стене под углом 15-20° (3 подхода по 3 раза);

4. Из виса на в/ж круги прямым телом над н/ж; два подхода по 6 кругов.

Вариант 2.

1. Стоялки. Упор углом - силой, согнувшись, прямыми руками, ноги вместе, стойка на руках («спичаг») - опускание согнувшись в упор углом ноги врозь вне - спичаг ноги врозь - опускание через горизонтальный упор ноги врозь (с помощью);

2. Канат (3 м). Подъем без помощи ног, опускание медленное «через одну руку»;

один раз.

3. Гимнастическая скамейка, с помощью. В стойке на руках продольно отжимание с опусканием головой ниже уровня опоры (2 подхода по 3 раза).

4. Бревно или высокая опора. Из стойки боком к опоре медленные круговые перемахи левой, правой вперед - в сторону - назад через опору, корпус прямо (3-4 раза каждой ногой);

5. Акробатическая дорожка. Перевороты вперед с двух на две по всей длине дорожки (два подхода).

Комплексные упражнения для групп (ССМ)

Вариант 1.

1. С платоформы для прыжков или коня акробатические прыжки на стандартную опору в доскок: 3 вперед в группировке, то же согнувшись; 3 сальто назад в группировке с ранним раскрыванием, то же прогнувшись.

2. Бревно или высокая опора. Из стойки боком к опоре медленные круговые перемахи ногой (левой, правой) вперед - в сторону - назад через опору, корпус прямо (три-четыре раза каждой ногой);

3. Подъемы силой-темпом в стойку на руках с использованием упругой опоры (резиновый бинт, натянутый между двумя стойками): из стойки на руках опускание и с отталкиванием ногами от опоры с прямыми руками и прямым телом выход в стойку (2 подхода по 5 раз);

4. Канат 3 м. Лазанье без помощи ног два раза подряд.

Вариант 2.

1. Акробатическая дорожка: 3 сальто вперед подряд (два подхода);
2. Н/ж. Из упора 5 отмахов в стойку (2 подхода);
3. Стоялки. Упор углом - «спичаг» ноги вместе - опускание согнувшись в высокий угол - «спичаг» ноги вместе - опускание согнувшись в упор ноги врозь вне - спичаг ноги врозь - медленное опускание через горизонтальный упор ноги врозь (с помощью);
4. Бревно или высокая опора. Из стойки боком медленные круговые перемахи левой, правой вперед - в сторону - назад через опору, корпус прямо (3-4 раза каждой).

3.8. Тактическая подготовка

Тактика в спортивной гимнастике не имеет такого значения, как, скажем, в спортивных играх. Однако в настоящее время сложился ряд тактических правил и приемов, которые применяются в зависимости от условий и обстановки соревнований.

Необходимо научить гимнастов тактическим правилам и приемам.

Тактические правила:

1. При составлении произвольных комбинаций рекомендуется исключить элементы, которые спортсмен выполняет неуверенно.

2. В самом начале состязаний команде важно произвести хорошее впечатление на судей и зрителей путем безукоризненного выполнения упражнений. Это положительно сказывается на дальнейшем ходе состязаний.

3. В команде всегда должны быть заранее намечены лидеры, на которых возлагаются наибольшие надежды. Это выражается, например, в том, что таким гимнастам дают в случае необходимости сделать лишний подход в разминке перед вызовом на оценку, их ставят последними в списке очередности подхода к снарядам, чем как бы дают понять судьям, что эти гимнасты -- лучшие в команде. Целесообразно иметь в команде хотя бы двух лидеров, чтобы в случае неудачи одного можно было бы рассчитывать на другого.

4. Тактически важно правильно определить очередность вызова гимнастов к снаряду на оценку. В настоящее время считают, что первым должен выходить не самый лучший гимнаст, но который уверенно, хорошо выполнит всю комбинацию. Важно, чтобы первый гимнаст не сорвался и получил высокую оценку. Это создает хорошее настроение в команде и обеспечивает успешное выступление всех остальных. В списке гимнастов располагают так, чтобы после первого каждый последующий был лучше предыдущего. Определение очередности выступления гимнаста в каждом виде зависит от многих других факторов: от умения выступать, правильно реагировать на неудачи свои и своих товарищей и т. п.

Тактические приемы:

1. Выбор варианта продолжения произвольной комбинации. В состязаниях гимнаст имеет только одну попытку, поэтому он должен всегда уметь продолжать и заканчивать начатую комбинацию. Для этого ему следует иметь резервные варианты ее продолжения в тех частях, где возможны неудачи.

В ходе выполнения упражнения на оценку гимнасту иногда приходится молниеносно определить вариант продолжения произвольной комбинации, несмотря на то, что перед самым подходом был намечен несколько иной вариант. К этому следует подготавливать занимающихся на тренировках. Необходимо добиваться надежного выполнения подготовленных для соревнований комбинаций, но в то же время уметь всегда внести в них коррекции.

2. Показ своих возможностей при опробовании снарядов накануне соревнований и в ходе участия в них (во время разминки). Ряд сильнейших гимнастов прибегают к приему, который позволяет морально воздействовать на своих противников и даже на судей во время опробования снарядов, а также в день соревнований во время разминки: они выполняют те упражнения, которые у них особенно хорошо получаются. Этим самым они заранее завоевывают симпатию судей, обычно наблюдающих за опробованием и разминкой. Однако такая тактика чревата и неприятными последствиями, особенно тогда, когда гимнаст не может выполнить упражнение на оценку с тем же блеском, что и прежде. В этом случае, как показала практика, судьи довольно строго наказывают гимнаста.

Другие гимнасты прибегают к прямо противоположному приему. Они при опробовании снарядов стараются оставаться незаметными, не показывать своих эффектных элементов, а приберегают их для того, чтобы блеснуть в зачетных попытках и получить высокую оценку.

3. Построение произвольной комбинации с учетом сил противника. В ряде случаев гимнаст ставит перед собой конкретную задачу: выиграть соревнование у конкретного гимнаста из другой или из своей команды. В этом случае спортсмен обычно стремится составить свою произвольную комбинацию на каждом снаряде так, чтобы она выглядела выигрышнее, нежели комбинация соперника.

Здесь перечислены лишь наиболее характерные тактические приемы. Естественно, что тактические правила и приемы довольно разнообразны и могут быть использованы при решении самых различных задач.

3.9. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование подразумевает всесторонний анализ содержания работы с юными спортсменами, формулировку цели и средств достижения цели – методов обучения,

используемых дидактических средств, логической последовательности системы спортивных упражнений и разнообразных возможностей формирования системы спортивных знаний, умений и навыков на всех этапах тренировочного процесса.

В системе физических упражнений всегда присутствуют его основные разделы планирования:

• перспективное планирование;
• годичное планирование;
• текущее и (или) оперативное планирование.

Перспективное планирование многолетней подготовки. Из года в год увеличивается число тренировочных занятий и соревнований, растет общий объем нагрузки. От этапа к этапу многолетней подготовки изменяется соотношение различных средств, используемых в тренировочном процессе.

Перспективное планирование спортивной подготовки обучающихся заключается в том, чтобы обеспечить непрерывность тренировочного процесса, так как оно обеспечивает единую многолетнюю систему подготовку спортсмена.

Перспективное планирование имеет свои особенности. Оно предусматривает постепенное усложнение учебно-тренировочного процесса по годам обучения.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

Годичное планирование. При годичном планировании тренировок применяются два варианта планирования: обычный и со сложной структурой соревновательного периода — проведением нескольких; последовательных соревнований.

Текущее и (или) оперативное планирование. Текущее планирование связано с оптимизацией тренировочного процесса, подготовкой к отдельным соревнованиям или их серии. Оно призвано представить различные факторы тренировочного процесса (подбор соответствующих средств тренировки, соревновательных стартов, методов направленного восстановления и стимуляции работоспособности), в таком сочетании, которое обеспечивало бы условия для подготовки спортсмена к проявлению наивысших возможностей на основных соревнованиях.

С одной стороны, планируются определенные «блоки» из серии тренировочных занятий с конкретными задачами подготовки, с другой — проводится постоянный текущий контроль за специфической работоспособностью спортсмена путем различных тестов, ибо важно выявить эффективность подготовки после каждого «блока» тренировочных занятий.

Оперативное планирование, или управление тренировочным процессом, — определяет степень физической, технической, тактической подготовленности спортсмена. Оцениваются самые различные показатели, отражающие возможности организма, реакции на отдельные виды физических упражнений, продолжительность пауз между ними.

Современные технические средства позволяют оперативно получать и доводить до занимающихся информацию о динамических и кинематических характеристиках движений, реакции основных функциональных систем, их соответствии заданным характеристикам. Это позволяет своевременно корректировать индивидуальные нагрузки, использование тренировочных средств.

Оперативное планирование предусматривает контроль всех сторон спортивной подготовки.

Основные документы планирования. При планировании спортивной тренировки составляются следующие документы:

1) годовой тренировочный план;
2) тематический план;
3) индивидуальный план перспективной многолетней тренировки (на этапе ССМ и ВСМ);
4) рабочий план на 1—3 месяца (квартал)
5) месячный план;
6) план-конспект очередного тренировочного занятия;
8) план тренировочного мероприятия (сборов) (в соответствии с календарным планом).

Тренировочный план отражает основные разделы учебного материала. В нем указывается количество часов на год, на периоды тренировки и общее количеству часов по каждому разделу или виду работы.

Программа составляется и издается вышестоящими организациями. В ней перечисляются объем и содержание каждого раздела необходимого материала, а также нормативные требования и методические указания по организации и проведению тренировочной работы.

В основу многолетней подготовки юного спортсмена должно быть положено повторение однотипных годичных циклов с постепенным увеличением объема нагрузок, интенсивности и сложности средств общего и специального физического развития спортсмена, а также повышение его технической и тактической подготовленности.

В круглогодичном тренировочном цикле планируются объем и интенсивность общей и специальной подготовки, учитываются условия учебы, данные врачебного контроля и т. д. Индивидуальный план круглогодичной тренировки составляется спортсменом и тренером совместно в форме индивидуального плана в начале годичного цикла.

Учет работы необходим для контроля хода тренировочных занятий, для получения исходных данных при дальнейшем планировании в целях улучшения качества занятий и подведения итогов.

Педагогический контроль и учет проводит тренер. Он учитывает: а) посещаемость, успеваемость и выполнение плана тренировки; б) спортивные достижения.

Врач следит за состоянием здоровья занимающихся, проводит систематический врачебный осмотр, периодически проверяет состояние тренированности, следит за санитарно- гигиеническим состоянием мест занятий.

Содружество тренера, спортсмена и врача и учет всех данных позволят правильно оценить результаты работы, вскрыть недостатки, лучше подобрать средства и методы подготовки спортсмена.

Для учета работы ведутся следующие документы:

По контролю тренра: журнал учета работы на группу; тренировочный план-конспект; протоколы соревнований, списки занимающихся;

По врачебному контролю: индивидуальная карта врачебного контроля; копии заявок на участие в соревнованиях; акты обследований мест занятий и журнал учета травм.

По самоконтролю (рекомендуется): дневник самоконтроля; индивидуальный план круглогодичной тренировки и планы месячных тренировочных циклов; зачетная классификационная книжка спортсмена.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Тематическая рабочая программа (по необходимости) составляется с учетом уровня подготовленности занимающихся. Она представляет собой перечень гимнастических упражнений, сгруппированных по темам, для последовательного изучения с учетом преемственности и систематичности. Упражнения в темах и темы в рабочей программе располагаются таким образом, чтобы в овладении ими с наибольшей полнотой можно было реализовать принципы постепенности и последовательности, заблаговременно и постепенно развить способности, необходимые для овладения наиболее сложными упражнениями, сохранить время на техническую подготовку гимнастов и сэкономить их силы.

Начиная с возраста 10-11 лет, можно планировать выполнение норм I спортивного разряда, для спортсменов 13-14 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 15 лет и старше - мастера спорта.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода занимающегося на следующий этап подготовки.

3.10. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

Научно методическое обеспечение (НМО) это совокупность мероприятий, направленных на обеспечение безопасности спортивной подготовки и спортивного долголетия, сохранение здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления, направленных на повышение тренировочной и соревновательной результативности.

Важную роль в решении актуальных задач по созданию системы научнометодического обеспечения подготовки спортивного резерва играют нормативноправовые акты - нормативные предписания, обладающие определенной юридической силой и устанавливающие единый государственно-властный порядок регулирования социально-значимых отношений.

Обязательным условием НМО в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва, должен быть контроль всех основных компонентов тренировочного процесса, включая интегральные характеристики соревновательной и тренировочной деятельности, состояние здоровья, уровня функциональной, специальной физической, техникотактической и психологической подготовленности, а также эффективности восстановительных мероприятий. Обоснованность содержания программ и планов тренировочной работы в значительной степени зависит от полноты и достоверности информации, использованной при их подготовке. Эту информацию собирают специалисты разного профиля (тренер, врачи, биомеханики, биохимики и др.). Эффективная система

комплексного контроля дает возможность тренеру спортивной школы объективно оценить правильность избранного направления.

Организационная структура научно-методического обеспечения. Реализация эффективного управления тренировочным процессом обеспечивается при соблюдении ряда условий, в том числе осуществлении систематического анализа параметров подготовленности, позволяющей обеспечивать тренерский состав необходимыми данными в течение всей спортивной карьеры. В настоящее время мировые спортивные державы интенсивно переходят к формированию технологической базы развития физической культуры и спорта, основанной на использовании новейших достижений в области теории и практики спортивной тренировки с использованием научно-методических концепций спортивной психологии и медицины, биомеханики и биоэнергетических технологий, управления спортивной формой.

Особое место в системе физической культуры и спорта занимает программнометодическое обеспечение, поскольку именно рациональное планирование спортивной подготовки, формирование оптимального соотношения параметров тренировочной и соревновательной нагрузок, а также содержание программ физической, технической, тактической и психологической подготовки обеспечивает становление спортивной формы. Выпадение одного из звеньев этой цепи делает процесс спортивной подготовки неуправляемым.

Значение данного компонента на современном этапе трудно переоценить. Наличие в организации, осуществляющей спортивную подготовку, необходимой структуры не только позволяет соответствовать требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, но и, прежде всего, помогает тренерскому и административному составам эффективно осуществлять планирование и управление тренировочным процессом.

Ввиду того, что спортивную подготовку следует рассматривать как многофакторный процесс, состоящий из четырех основных этапов: установление цели, определение прогноза, составление программы, ее реализация, научнометодическое обеспечение должно в полной мере позволять реализовывать данные аспекты.

Среди основных компонентов современного научно-методического обеспечения спортивной подготовки следует выделить:

- сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки, систематизация и рациональное распределение средств и методов;
- наличие доступных форм для ведения учета и анализа выполняемой тренировочной и соревновательной нагрузок;
- соблюдение указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки требований для выполнения целевых задач на каждом этапе подготовки;
- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;
- разработка и внедрение в тренировочный процесс актуальных типовых программ спортивной подготовки и построенных на их основе рабочих программ;
- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского и административного персоналов, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития спорта высших достижений и детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств.

В настоящее время широкое применение в спортивной практике получили различные электронные и дистанционные формы планирования и ведения контроля тренировочной и соревновательной нагрузок. Это в немалой степени упрощает последующий анализ тренировочной и соревновательной деятельности, позволяет более оперативно формировать тренировочные планы. Однако для успешного их применения требуется наличие соответствующих инструкций и методических разработок:

- соответствие научно-методического материала требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся;

- материалы для повышения квалификации тренерского состава.

Большое значение имеет также наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде, для своевременного анализа выполнения тренировочного плана. Научно-методического обеспечение, как уже указывалось выше, является помощью тренерскому составу в проведении процесса подготовки.

Наличие программного материала, построенного с учетом всех требований к конкретному этапу спортивной подготовки, способствует более качественному проведению тренировочного процесса как у тренеров, недавно начавших трудовую деятельность, так и у специалистов, давно находящихся в спортивной отрасли. Возможность регулярно обновлять имеющиеся профессиональные знания, грамотно и своевременно применять методы и средства, в соответствии с поставленными в тренировочном плане задачами, является в настоящее время основой спортивной подготовки.

Психологическое сопровождение занимающихся. Занятия спортом, в том числе гимнастикой, формируют личность человека, его эмоциональную сферу, помогают воспитывать волевые качества, часто давая эффект, трудно достижимый другими способами. Одновременно с этим спорт связан с преодолением психически весьма сложных состояний, требующим специальной подготовки.

Гимнастика относится к т.н. технико-эстетическим видам спорта, специфика которых заключается, прежде всего, в управлении движениями собственного тела в зависимости от ранее заданной программы и в искусственности двигательных форм, являющихся предметом соревнований.

Чувственное восприятие гимнаста (в отличие, например, от игровых видов и единоборств, где решающую роль играют перцептивный образ изменяющегося внешнего окружения и двигательные ситуации, зависящие от партнера или соперника) прежде всего направлено на собственные ощущения, поэтому наиболее благоприятный психотип гимнаста – интроверт, т.е. человек, преимущественно склонный к контролю своего внутреннего состояния.

Сенсомоторика гимнаста базируется, по преимуществу, на восприятиях, связанных с мышечно-двигательной (проприоцептивной), зрительно-вестибулярной и тактильной чувствительностью; в меньшей степени - со слухом. Важную роль играет также чувство темпо-ритма движения. При этом особенно важное значение имеют параметрические дифференцировки, т.е. способность как воспринимать количественные изменения в движении, так и активно корректировать в связи с этим свои действия-движения.

Требования к скорости двигательной реакции в гимнастике специфичны. В сравнении с игровыми и т.п. видами спорта они не столь высоки, однако по мере совершенствования двигательного навыка и возрастания мастерства спортсмена, скорость конструктивного ответа исполнителя на возможные изменения движения возрастает, приближаясь в отдельных случаях к скорости т.н. простой двигательной реакции. То есть реакции антиципации в гимнастике связаны со способностью спортсмена оперативно отслеживать не столько движение внешних объектов, сколько процесс движения собственного тела и его звеньев, отраженный, в основном, зрительным и вестибулярным восприятием, и на этой основе экстренно прогнозировать дальнейшие события и возможные целесообразные действия. Наряду с относительно медленными и умеренно быстрыми движениями, доступными для непрерывного или избирательного управления на основе анализа потока ощущений, в гимнастике используется большое число быстрых, импульсных движений

(например, отталкиваний), практически недоступных для оперативного управления и доступных для коррекции только при повторных исполнениях.

Освоение и исполнение гимнастических упражнений строится по психологической канве субъективных ощущений, играющих роль чувственных «опорных точек»; при обучении конкретному упражнению гимнаст должен уметь осознанно и целенаправленно строить систему таких ощущений, лежащую в основе управления движением. Важную роль при этом играют словесные методы, содействующие осознанию спортсменом собственного двигательного действия.

Для занятий гимнастикой, как в тренировочном процессе, так и на соревнованиях, характерны состояния высокой эмоциональной напряженности, требующие владения навыками психической саморегуляции. В гимнастике, в особенности на этапе высшего мастерства, требуются свойства психики и навыки психологической настройки, позволяющие бороться со сбивающими факторами посредством сосредоточения на предстоящей двигательной задаче и «отключения» от внешних раздражителей с переходом во «внутренний круг внимания».

Психическая мобилизация в гимнастике, в отличие от непрерывной деятельности игрового типа, структурирована по принципу «от попытки к попытке» и требует навыков по фазного психологического переключения. На соревнованиях это принимает форму опосредованной борьбы с соперником, лишенной реальных возможностей двигательной импровизации, включая оперативную реакцию на действия конкурента. Это требует от гимнаста, прежде всего, владения навыками сосредоточения на собственных эмоционально-волевых процессах, часто носящих характер «борьбы с самим собой».

Работа над гимнастическими упражнениями нередко связана с преодолением чувства страха и требует волевых качеств- решительности, смелости, целеустремленности, настойчивости. Волевая мобилизация гимнаста является также средством высшей концентрации физических усилий, необходимых для выполнения упражнений с максимальным мышечным напряжением. Работа над субъективно опасными гимнастическими упражнениями, а также их многократное выполнение на соревнованиях вызывают значительное нервное утомление, что, соответственно, предъявляет требования к воспитанию эмоциональной выносливости.

Гимнастика, как и другие технико-эстетические виды спорта, основана на непрерывном обновлении соревновательной программы спортсмена и предполагает постоянную трудоемкую тренировочную работу с высокой степенью мотивации. Без ярко выраженного желания тренироваться, стремления к достижению поставленной цели.

Процесс исполнения гимнастических упражнений, особенно при обучении, требует навыков концентрации внимания на основных объектах управления движением. Наиболее успешно решение связанных с этим задач удается гимнастам с темпераментами сильного уравновешенного типа, т.е. - сангвиническим и флегматическим. При исполнении и освоении гимнастических упражнений важную роль играет доступный спортсмену объем внимания и связанная с ним эффективность самоконтроля действий-движений. При освоении относительно быстрых движений гимнаст, как правило, затрудняется одновременно контролировать более 3-4 осознаваемых объектов, связанных с чувственным восприятием собственных действий. Этим обусловливаются ограничения, налагаемые на постановку задач при обучении, связанных с управлением двигательным действием.

Кардинальную роль в освоении и исполнении гимнастических упражнений играют разнообразные двигательные представления (основанные как на ощущениях, так и на осмыслении упражнения), которые формируются в процессе обучения и совершенствуются на протяжении всей исполнительской практики. Работа гимнаста в режиме «попытка - отдых - попытка», в значительной степени опирается На двигательные представления в форме идеомоторики, т.е. мысленного действия. Овладение приемами идеомоторной настройки

на творческого взаимодействия с тренером успех в тренировках и на соревнованиях трудно достижим.

Наконец, как технически сложный вид спорта, гимнастика требует от занимающихся достаточно сложной, часто - напряженной интеллектуальной работы и соответствующего теоретико-методического совершенствования, в том числе самосовершенствования.

Психологические аспекты тренировки в гимнастике. Успех тренировочного процесса в гимнастике в значительной степени определяется психологическими факторами. Решающую роль в данном случае играют волевые качества гимнаста, помогающие строить работу согласно рациональному плану тренировки, подготовки к соревнованиям. Воспитание этих качеств при участии тренера, коллектива и посредством самовоспитания - одно из важнейших направлений работы тренера и его спортсменов. Для этого используются многочисленные организационно-педагогические приемы, основные из которых:

систематическое обращение к соревновательным упражнениям и к работе по соревновательной модели, включая режим подходов к снаряду, выполнение на оценку и др.;

поощрение удачных исполнений не только формальной оценкой, но и педагогическими средствами - похвалой, условной (хотя бы шуточной) премией и др.; неудачные (если их можно действительно поставить в вину исполнителю) соответственно порицаются или «штрафуются» в педагогически приемлемой форме и с учетом психики спортсмена;

по мере роста утомления в тренировке - повышение требований к самоконтролю; тренер должен обращать особое внимание на осознанность, ответственность, тщательность действий спортсменов, на недопустимость работы «по инерции»;

применение соревновательных, игровых форм работы с использованием форм гандикапа, позволяющих вовлекать в состязание одновременно гимнастов разного уровня подготовленности;

тренировка в условиях, ужесточающих режим работы с сравнении как с обычными занятиями, так и соревнованиями - за счет сокращения или полного исключения разминки, специальной разминки (при соблюдении норм безопасности), уменьшения интервалов отдыха, помощи, подсказок и т.д.;

проведение тренировочных занятий в непривычных условиях, на новых снарядах, в измененной экипировке, утяжеленных костюмах и т.п.;

изменение плановых задач тренировки, состава комбинации, в том числе в связи с новыми тактическими установками, исполнение некоторых относительно новых для гимнаста упражнений «с листа»;

применение самостоятельных занятий в отсутствие тренера или с ограничением его ролью наблюдателя;

поочередное назначение членов команды условным лидером команды, а также ассистентом тренера, выпускающим тренером, страховщиком, «консультантом на виде» и т.п.

Психологические аспекты соревнований по гимнастике. Концепция психологической готовности определяется следующими основными моментами (по Е.Г. Козлову):

в процессе подготовки к соревнованиям у гимнаста должна быть сформирована установка на определенный тип поведения в данных соревнованиях и на определенный результат, соответствующий уровню готовности спортсмена, но требующий от него достаточно высокой степени мобилизации;

соответственно избранной установке в процессе соревнований должна поддерживаться определенная степень психической напряженности, являющаяся мобилизующим фактором. Всякое отклонение от оптимального состояния приводит либо к апатии, либо к преждевременному «перегоранию» спортсмена;

как в ходе подготовки к выступлению, так и в процессе соревнований необходима текущая корректировка психического состояния гимнаста средствами психической регуляции и саморегуляции;

в соответствии со структурой соревновательных действий гимнаст должен, при участии тренера или специалиста-психолога отработать собственные приемы саморегуляции в расчете на каждую из характерных фаз соревновательной деятельности: «до вызова» - «после вызова» - «в исходном положении».

IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ.

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Ориентация детей на занятия гимнастикой со спортивной направленностью представляет собой систему научно обоснованных рекомендаций, советов педагога в целесообразности занятий этим видом спорта. При ориентации учитываются: устойчивость интереса ребенка к занятиям гимнастикой, его склонности, способности, условия жизни в семье, школьная успеваемость, обучаемость, воспитуемость и другие индивидуальные особенности, необходимые для успешного овладения этим видом спорта. В формировании осознанного и активного отношения к занятиям гимнастикой большое значение имеет убеждение детей в пользе занятий для здоровья, для обогащения опытом — двигательным, эстетическим, эмоциональным, волевым, общения, нравственным, спортивным, — необходимым для будущей успешной трудовой деятельности.

При спортивной ориентации ребенка родителям и тренерам приходится учитывать и такие факторы, как удаленность спортивной базы от места жительства, ее состояние, условия для занятий, состав педагогов-тренеров и др.

Ориентация кандидатов на зачисление на занятия спортивной гимнастикой включает в себя просвещение и консультацию в области этого вида спорта.

Просвещение — это обогащение детей разносторонними знаниями в области гимнастики, чтобы они более осознанно и активно относились к спортивным занятиям.

Консультация представляет собой научно обоснованные и проверенные на практике ответы на вопросы лиц, обратившихся за консультацией, или совет в целесообразности выбора гимнастики для спортивных занятий. Консультация носит индивидуальный характер. При консультировании тренер прежде всего должен узнать, чем вызван интерес консультируемого лица к гимнастике: чувственными, эмоциональными побуждениями или осознанным отношением. Для этого надо обязательно побеседовать с родителями ребенка, обратившегося к тренеру за советом, узнать их отношение к его решению заниматься спортивной гимнастикой, поинтересоваться, какова их собственная роль в формировании такого выбора. В беседе уточняются зарождение и устойчивость интереса, склонностей и способностей их ребенка к занятиям гимнастикой.

Спортивный отбор — это выявление лиц, наиболее одаренных для занятий спортивной гимнастикой.

Достижение высоких спортивных результатов на уровне современных требований в гимнастике доступно не каждому ребенку, желающему заниматься этим видом спорта. Выдающиеся гимнасты, как правило, еще с детства отличались от своих сверстников двигательной активностью, стремлением к соперничеству в различных видах физических упражнений, в проявлении способностей, необходимых для успешного овладения

гимнастическими упражнениями, трудолюбием, дисциплинированностью, самоорганизованностью.

Как бы рано ни проявлялись склонности, способности, интересы детей к спортивной гимнастике, официально занятия разрешены с 6-летнего возраста. К этому возрастному периоду в достаточной мере созревают функции органов и систем организма, формируются психические и личностные свойства, необходимые для осознанного овладения движениями. Одаренные дети проходят путь от новичка до мастера спорта за 5—7 лет. Сведения о мотивах, интересах, склонностях к занятиям гимнастикой тренер может получить в беседе с кандидатами на зачисление и их родителями.

Школьная успеваемость определяется по итоговым оценкам и по заключениям учителей (главным образом, классного руководителя) о том, какими усилиями со стороны ученика она достигается с учетом уровня его обучаемости и воспитуемости.

Состояние здоровья определяется на основании результатов медицинских обследований педиатра по месту жительства или заключения врачебно-физкультурного диспансера. Для тренера представляет интерес соответствие строения тела ребенка и функциональных возможностей его организма требованиям гимнастики, а также противопоказания для занятий этим видом спорта.

О *способностях* кандидата на зачисление к занятиям спортивной гимнастикой можно судить по уровню общей специальной физической подготовленности, по развитию двигательных и психических способностей, личностных свойств, которые более всего необходимы в этом виде спорта. Важно знать податливость этих способностей к развитию. Учитывается активность кандидата на зачисление на уроках по физической культуре и его интерес к спортивным занятиям. Такие сведения можно получить у учителя физической культуры. Его прогноз спортивной успешности имеет важное значение в определении спортивной пригодности кандидата на зачисление.

Отбор для занятий спортивной гимнастикой представляет собой очень сложный и длительный процесс. Условно его разделяют на три этапа.

Первый этап включает в себя начальный и основной виды отбора. Начальный отбор имеет целью установление общей пригодности ребенка к занятиям гимнастикой. Она определяется по результатам оценок по всем пяти видам отбора. При начальном отборе оценивают склонности, способности, интересы, здоровье, особенности строения тела, школьную успеваемость, отношение родителей к увлечению ребенка гимнастикой, итоги беседы с самим кандидатом. На основании полученных данных делают предварительное заключение о пригодности ребенка к занятиям спортивной гимнастикой. Результаты изучения в этот период используются главным образом для осуществления индивидуального и личностного подхода в тренировочном процессе, для возбуждения у ребенка более активного и осознанного отношения к спортивным занятиям и развития воли.

При основном виде отбора из числа занимающихся выделяются лица, наиболее успешно усваивающие программный материал начальной специализированной подготовки. Уточняются склонности, способности, интересы и их устойчивость, отношение к занятиям и другие индивидуальные особенности личности занимающегося. В ходе занятий более глубоко и разносторонне изучаются спортивные способности, взаимосвязи между ними, возможности компенсации недостаточно развитых способностей за счет более развитых, за счет дополнительных усилий самого гимнаста и методического мастерства тренера.

Второй этап предусматривает более детальное изучение юного гимнаста и прогнозирование его возможности справиться с программой углубленной спортивной подготовки, достичь высших спортивных результатов. Наряду с этим выявляются лица, не перспективные в данном виде спорта.

Третий этап отбора направлен на выявление спортсменов, достойных включения в сборную команду для участия в ответственных соревнованиях. Это делается на основе обобщения результатов углубленного изучения личности гимнаста, его способностей, физической (общей и специальной) подготовленности, наличия технической, тактической, теоретической, психологической готовности достойно защитить спортивную честь города, Российской Федерации на соревнованиях, вплоть до международных. Большое значение придается психическим и личностным свойствам спортсменов. Обобщение всех имеющихся данных о гимнасте позволяет с большой долей объективности предугадывать возможный спортивный результат каждого члена команды.

При отборе лиц для занятий спортивной гимнастикой в расчет принимаются только объективные данные о наиболее значимых для гимнастики свойствах (способностях) личности и изучаются они объективными методами как в статике, так и в динамике.

4.1.1. Отбор перспективных гимнастов в тренировочных группах и группах спортивного совершенствования

Занятия в группах УТ и СС связаны с прогрессирующим увеличением сложности программы обучения и, соответственно, объемов и интенсивности учебно-тренировочной работы. В связи с этим возникает необ ходимость определения перспективности занимающихся по ряду критериев. Основными из них являются:

1. Состояние здоровья (наличие или отсутствие хронических заболеваний, рецидивов травм, способность переносить большие физические нагрузки и восстанавливаться после них).
2. Степень соответствия внешних данных (включая их возрастные изменения) разработанным стандартам и сложившимся канонам.
3. Способность без особых ограничений в питании поддерживать оптимальный вес и работоспособность.
4. Техническая подготовленность (мастерство владения базовыми и профилирующими элементами; количество и качество, структурное разнообразие элементов и соединений высшей группы трудности; артистизм и элегантность выполнения упражнений).
5. Специальная физическая подготовленность (уровень развития силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, специальной выносливости).
6. Динамика спортивных результатов за последний год.
7. Личностные и характерологические особенности, важные для занятий спортом (целеустремленность, волевые качества, любовь к гимнастике, трудолюбие, терпение и уравновешенность, смелость и решительность, инициатива и новаторство, дисциплинированность, чувство коллективизма).

Решение вопросов перспективности спортсменов значительно облегчается, если в работе с ними хорошо поставлены текущий контроль и систематизированные педагогические наблюдения, включая многолетний учет всех сторон их подготовленности в динамике.

Таблица 19

ВЛИЯНИЕ
ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»
(Приложение № 4 к настоящему ФССП)

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	1
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	2

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки исключительно важное значение имеет сохранение контингента занимающихся (более 50%), а так же обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

А так же выполнение разрядов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов

к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

Этап высшего спортивного мастерства характеризуется определенными зонами становления спортивного мастерства: участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов.

Контроль за общей и специальной физической, технической, психологической и тактической подготовкой проводится в виде тестирования, соревнований, контрольных тренировок, контрольно-переводных испытаний.

Для приема контрольно-переводных испытаний создается комиссия из трех-пяти человек. Контрольно-переводные испытания проводятся ежегодно.

Контроль ОФП и СФП проводится в виде соревнований или тестирования 2-3 раза в год в тренировочных группах.

Для контроля технической, психологической и тактической подготовки проводится контрольные тренировки, моделирующие соревнования и непосредственносоревнования.

4.2.1. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «спортивная гимнастика»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «спортивная гимнастика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

- сохранение здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этом же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости)
и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации
в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым

соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий
и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от спортсмена.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

4.3.1. Сроки проведения контроля результативности тренировочного процесса.

На этапе начальной подготовки первого и второго года подготовки контроль общей и специальной физической подготовленности определяется тестированием один раз в год. Тестирование проводится в ноябре. Уровень технической, тактической, психологической подготовленности определяется результатами выступления в соревновании и выполнении спортивного разряда соответствующего этапа подготовки.

На тренировочном этапе определение уровня общей и специальной физической подготовленности происходит тестированием два раза в тренировочный год, в мае месяце (текущий) и ноябре месяце (контрольный). Уровень технической, тактической, психологической подготовленности определяется результатами выступления в соревнованиях и выполнении спортивного разряда соответствующего этапа подготовки. На тренировочном этапе до 2 лет контроль производится по выступлению в соревнованиях уровня спортивной школы, согласно Календарного плана. На тренировочном этапе более 2 лет контроль производится по выступлению в соревнованиях уровня спортивной школы, Городских соревнований и Первенства Санкт-Петербурга согласно Календарного плана.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства определение уровня общей и специальной физической подготовленности происходит тестированием два раза в тренировочный год, в мае месяце (текущий) и ноябре месяце (контрольный). Уровень технической, тактической, психологической подготовленности определяется результатами выступления в соревнованиях уровня не

ниже Первенства/Чемпионата Санкт-Петербурга и выполнении спортивного разряда соответствующего этапа подготовки согласно календарю соревнований.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.

Для оценки общей, специальной физической, технической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Таблица 20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

(Приложение № 7 к настоящему ФССП)

№ пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девочки
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 10,6
1.2.	Сгибание и разгибание рукв упоре лежа на полу	количество раз	не менее 5
1.3	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее 5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +3
1.5.	Прыжок в длину с места толчкомдвумя ногами	см.	не менее 105
Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Исходное положение — вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее 5
2.2.	Вис «углом» на гимнастическойстенке. Фиксация положения.	с	не менее 5
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45^0. Фиксация положения.	с	не менее 5
2.4.	**Техническое мастерство**	Обязательная техническая программа- утверждается СПб ГБУ СШОР «Комета» на текущий тренировочный год	

Таблица 21

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика»

(Приложение № 8 к настоящему ФССП)

№пп	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девочки/ девушки
Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее +5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 21
Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 3м		без учета времени
2.2.	Подъем переворотом в упор из висана гимнастической жерди	количество раз	не менее 3
2.3.	Исходное положение — вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до катания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее 10
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	не менее

	с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения		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
2.9.	**Техническое мастерство**	Обязательная техническая программа-утверждается СПб ГБУ СШОР «Комета» на текущий тренировочный год	

Таблица 22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

(Приложение № 9 к настоящему ФССП)

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив Девочки/девушки/ юниорки/женщины
1.Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 170
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 3м	с	не более 10,0
2.2.	Исходное положение — упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее 5
2.3.	Упор «углом» на гимнастических		не менее

	стоялках. Фиксация положения	с	20
2.4.	Исходное положение — вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	не менее 15
2.5.	Из исходного положения — стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45‘. Фиксация положения	с	не менее 15
2.6.	Исходное положение — стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее 5
2.7.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения.	с	не менее 30
2.8.	**Техническое мастерство**	Обязательная техническая программа утверждается СПб ГБУ СШОР «Комета» на текущий тренировочный год	

Таблица 23

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»
(Приложение № 10 к настоящему ФССП)

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив Девочки/девушки/ юниорки/женщины
1.Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более 8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +12
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее 34
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Лазание по канату без помощи		не более

	ног 5 м	с	9,0
2.2.	Исходное положение — упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее 8
2.3.	Упражнение «высокий углом» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее 10
2.4.	Исходное положение — стойка на руках, на жерди. Оборот назад не касаясь жерди в стойку на руках и спад в вис, с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках.	количество раз	не менее 6
2.5.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения.	с	не менее 60
2.6.	**Техническое мастерство**	Обязательная техническая программа-утверждается СПб ГБУ СШОР «Комета» на текущий тренировочный год	

Таблица 24

КОМПЛЕКС ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПЕРВОГО ГОДА

Баллы	Мост из положения лежа (из 5 .0)	Наклон ноги вместе (из 5.0)	Ходьба по бревну (из 5.0)	Вис на согнутых руках (на время)	Бег (на время)	Напрыгивание на мат 5 раз (на время) для 6 лет	Напрыгивание на мат 15 раз (на время) для 7 лет	Угол в висе (на время)
10.0				30 с	5.30	5 с	15 с	30 с
9.5				25 с		6-7 с	16-17 с	25 с
9.0				20 с	6.00	8 с	18 с	20 с
8.5				15 с		9-10 с	19-20 с	15 с
8.0				13 с	6.30	11с	21 с	13 с
7.5				11 с		12-13 с	22-23 с	11 с
7.0				10 с	7.00	14 с	24 с	10 с
6.5						15-16 с	25-26 с	
6.0				8 с	7.30	17 с	27 с	8 с
5.5						18-19 с	28-29 с	
5.0	Качество исполнения: руки и ноги	Качество исполнения: живот и грудь плотно прижаты к полу	Качество исполнения ходьбы без наклонов в стороны		8.00	20 с	30 с	
4.5				6 с		21-22 с	31-32 с	6 с
4.0					8.30	23 с	33 с	
3.5								
3.0				4 с	9.00	26 с	36 с	4 с
2.5								
2.0						29 с	39 с	
1.5				2 с				2 с
1.0				1 с		32 с	42 с	1 с
0.5								
Переводной бал – от 40 и выше. Квалификационный норматив – б/р или выполнить 3 юношеский разряд.								

Таблица 25

КОМПЛЕКС ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ВТОРОГО ГОДА

Баллы	Подтягивание на перекладине из виса (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание ног из виса на перекладине (кол-во раз)	Бег 20 м (с)	Напрыгивание на мат высотой 20 см за 30 с (кол-во раз)	Угол в висе, держать (с)	Мост из 5.0	Наклон ноги вместе из 5.0
10.0	11	150	15	4.00	40	45		
9.5	10	140	14-13		35	40		
9.0	9	130	12-11	4.30	30	35		
8.5	8	120	10		27	30		
8.0	7	110	9	5.00	23	25		
7.5	6	100	8		20	20		
7.0	5	95	7	5.30	19	18		
6.5	4	90	6		18	16		
6.0	3	85	5	6.00	17	14		
5.5	2	80	4		16	12		
5.0	1	75	3	6.30	15	10	Качество исполнения: руки и ноги выпрямлены	Качество исполнения: живот и грудь плотно прижаты к полу
4.5	-	70	2		14	9		
4.0	-	65	1	7.00	-	8		
3.5	-	60	-	-	-	7		
3.0	-	55	-	-	-	6		
2.5	-	50	-	-	-	5		
2.0	-	-	-	-	-	4		
1.5	-	-	-	-	-	3		
1.0	-	-	-	-	-	2		
0.5	-	-	-	-	-	1		
Переводной бал - от 49 и выше. Квалификационный норматив: б/р или выполнить 3 юношеский разряд.								

Таблица 26

КОМПЛЕКС ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ ПЕРВОГО ГОДА

Баллы	Подъем переворотом в упор силой (кол-во раз)	Челночный бег 12 м за 1 мин (линии)	Поднимание ног из виса на гимн.стен. (кол-во раз)	Угол в упоре (на время)	Стойка на руках у опоры из 10.00	Шпагат на правую ногу	Шпагат на левую ногу	Поперечный шпагат
10.0	20	17	35	60 сек	Полное касание стены	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	18	16	30	50 сек				
9.0	15	15	25	40 сек				
8.5	13		20	35 сек				
8.0	10	14	15	30 сек				
7.5				25 сек	Неполное касание стены	Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
7.0		13	10	20 сек				
6.5			9	17 сек				
6.0	5	12	8	15 сек				
5.5			7	14 сек				
5.0	4		6	13 сек				
4.5		11	5	12 сек	Изгиб тела до 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.0				11 сек				
3.5			4	10 сек				
3.0	3	10						
2.5	2		3		Изгиб тела 10-15 см	10-15 см	10-15 см	10-15 см
2.0	1			5 сек				
1.5			2					
1.0				3 сек				
0.5			1					
Переводной бал - от 56 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 2 юношеский разряд.								

Таблица 27

КОМПЛЕКС ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ ВТОРОГО ГОДА

Баллы	Подъем разгибом (кол-во раз)	Поднимание ног из виса нагимн.стен. (кол-во раз)	Челночный бег 12 м. за 1 мин. (линии)	Стойка силой «спичаг» (кол-во раз)	Угол в упоре на бревне (на время)	Стойка на руках у опоры из 10.00	Шпагат на правую ногу	Шпагат на левую ногу	Поперечный шпагат
10.0	9-10	35	17	9-10	60 с	Полное касание стены	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	8-9	30	16	8-9	50 с				
9.0	7	25	15	7	40 с				
8.5	6	20		6	35 с				
8.0	5	15	14	5	30 с				
7.5					25 с	Неполное касание стены	Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
7.0	4	10	13	4	20 с				
6.5		9			17 с				
6.0		8	12		15 с				
5.5	3	7		3	14 с				
5.0		6			13 с				
4.5		5	11		12 с	Изгиб тела до 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.0	2			2	11 с				
3.5		4			10 с				
3.0			10						
2.5		3				Изгиб тела 10-15 см	10-15 см	10-15 см	10-15 см
2.0	1			1	5 с				
1.5		2							
1.0					3 с				
0.5		1							
Переводной бал - от 63 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 1 юношеский разряд.									

Таблица 28

КОМПЛЕКС ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА

Баллы	Подъем разгибом (кол-во раз)	Поднимание ног из виса на гимн.стен. (кол-во раз)	Челночный бег 12 м за 1 мин. (линии)	Спичаг (кол-во)	Стойка на руках (на время)	Отмах в стойку (кол-во)	Сальто назад (кол-во)	Шпагат правая нога с 20 см	Шпагат левая нога с 20 см	Поперечный шпагат с 20 см
10.0	20	35	17	9-10	15	9-10	9-10	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	18	30	16	8-9	14	8-9	8-9			
9.0	15	25	15	7	13	7	7			
8.5	13	20		6	12	6	6			
8.0	10	15	14	5	11	5	5			
7.5					10			Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
7.0		10	13	4	9	4	4			
6.5		9			8					
6.0	5	8	12		7					
5.5		7		3		3	3			
5.0	4	6			6					
4.5		5	11					До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.0				2	5	2	2			
3.5		4								
3.0	3		10		4					
2.5	2	3						10-15 см	10-15 см	10-15 см
2.0	1			1	3	1	1			
1.5		2								
1.0					2					
0.5		1			1					
Переводной бал – от 70 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 3 спортивный разряд.										

Таблица 29

КОМПЛЕКС ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ ЧЕТВЕРТОГО ГОДА

Баллы	П/разгибом + отмах в стойку (кол-во раз)	Поднимание ног из угла на Г/стенке-20р. (кол-во раз)	Челночный бег 12 м за 1м30с (линии)	Спичаг на бревне (кол-во)	Стойка на руках (на время)	Отмах в стойку (кол-во)	Горизонт между мостами (на время)	Сальто назад (кол-во)	Шпагат правая нога на мостах	Шпагат левая нога на мостах	Поперечный шпагат на мостах
10.0	9-10	30 с	25	9-10	30 с	14-15	40 с	14-15	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	8-9	35 с	24	8-9	28 с	13-14	35 с	13-14			
9.0	7	40 с	23	7	25 с	12-13	30 с	12-13			
8.5	6	45 с		6	23 с	11-12		11-12			
8.0	5	50 с	22	5	20 с	10	25 с	10			
7.5					18 с	9		9	Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
7.0	4	60 с	21	4	15 с	8	20 с	8			
6.5						7		7			
6.0			20		13 с	6		6			
5.5	3	70 с		3		5	15 с	5			
5.0					10 с						
4.5			19			4		4	До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.0	2			2	8 с		10 с				
3.5		80 с				3		3			
3.0			18								
2.5					5 с				10-15 см	10-15 см	10-15 см
2.0	1			1		2	5 с	2			
1.5			17								
1.0		90 с			3 с	1	3 с	1			
0.5											
Переводной бал - от 77 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 2 спортивный разряд.											

Таблица 30

КОМПЛЕКС ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ ПЯТОГО ГОДА

Баллы	П/разгибом + отмах в стойку (кол-во раз)	Поднимание ног из угла на Г/стенке-20р. (кол-во раз)	Челночный бег 12 м за 1м30с (линии)	Спичаг на бревне (кол-во)	Стойка на руках (на время)	Отмах в стойку (кол-во)	Горизонт между мостами (на время)	Сальто назад (кол-во)	Шпагат правая нога на мостах	Шпагат левая нога на мостах	Поперечный шпагат на мостах
10.0	9-10	30 с	25	9-10	30 с	14-15	40 с	14-15	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	8-9	35 с	24	8-9	28 с	13-14	35 с	13-14			
9.0	7	40 с	23	7	25 с	12-13	30 с	12-13			
8.5	6	45 с		6	23 с	11-12		11-12			
8.0	5	50 с	22	5	20 с	10	25 с	10			
7.5					18 с	9		9	Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
7.0	4	60 с	21	4	15 с	8	20 с	8			
6.5						7		7			
6.0			20		13 с	6		6			
5.5	3	70 с		3		5	15 с	5			
5.0					10 с						
4.5			19			4		4	До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.0	2			2	8 с		10 с				
3.5		80 с				3		3			
3.0			18								
2.5					5 с				10-15 см	10-15 см	10-15 см
2.0	1			1		2	5 с	2			
1.5			17								
1.0		90 с			3 с	1	3 с	1			
0.5											
Переводной бал - от 77 и выше. Квалификационный норматив: выполнить 2 спортивный разряд.											

Таблица 31

КОМПЛЕКС ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Баллы	П/разгибом + отмах в стойку (кол-во раз)	Двойные прыжки на скакалке за 1м30с (кол-во раз)	Челночный бег 12 м за 1м 30с (линии)	Спичаг на бревне (кол-во раз)	Стойка на руках на стоялке (на время)	Отмах в стойку (кол-во раз)	Горизонт между мостами (на время)	Сальто назад (кол-во раз)	Шпагат правая нога на мостах	Шпагат левая нога на мостах	Поперечный шпагат на мостах
10.0	9-10	60	25	9-10	30 с	14-15	40 с	14-15	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	8-9		24	8-9	28 с	13-14	35 с	13-14			
9.0	7	50	23	7	25 с	12-13	30 с	12-13			
8.5	6			6	23 с	11-12		11-12			
8.0	5	40	22	5	20 с	10	25 с	10			
7.5					18 с	9		9	Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
7.0	4	35	21	4	15 с	8	20 с	8			
6.5						7		7			
6.0		30	20		13 с	6		6			
5.5	3			3		5	15 с	5			
5.0		20			10 с						
4.5			19			4		4	До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.0	2	15		2	8 с		10 с				
3.5						3		3			
3.0			18								
2.5					5 с				10-15 см	10-15 см	10-15 см
2.0	1	10		1		2	5 с	2			
1.5			17								
1.0		5			3 с	1	3 с	1			
0.5											
Переводной балл - от 80 и выше. Квалификационный норматив: КМС											

Таблица 32

КОМПЛЕКС ДЛЯ ОЦЕНКИ ОБЩЕЙ, СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Баллы	П/разгибом + отмах в стойку (кол-во раз)	Двойные прыжки на скакалке за 1м30с (кол-во раз)	Челночный бег 12 м за 1м30с (линии)	Спичаг на бревне (кол-во раз)	Стойка на руках на стоялке (на время)	Отмах в стойку (кол-во раз)	Горизонт между мостами (на время)	Сальто назад (кол-во раз)	Шпагат правая нога на мостах	Шпагат левая нога на мостах	Поперечный шпагат на мостах
10.0	9-10	60	25	9-10	30 с	14-15	40 с	14-15	Полное касание пола	Полное касание пола	Полное касание пола
9.5	8-9		24	8-9	28 с	13-14	35 с	13-14			
9.0	7	50	23	7	25 с	12-13	30 с	12-13			
8.5	6			6	23 с	11-12		11-12			
8.0	5	40	22	5	20 с	10	25 с	10			
7.5					18 с	9		9	Неполное касание пола	Неполное касание пола	Неполное касание пола
7.0	4	35	21	4	15 с	8	20 с	8			
6.5						7		7			
6.0		30	20		13 с	6		6			
5.5	3			3		5	15 с	5			
5.0		20			10 с						
4.5			19			4		4	До пола 8 см	До пола 8 см	До пола 8 см
4.0	2	15		2	8 с		10 с				
3.5						3		3			
3.0			18								
2.5					5 с				10-15 см	10-15 см	10-15 см
2.0	1	10		1		2	5 с	2			
1.5			17								
1.0		5			3 с	1	3 с	1			
0.5											
Переводной бал - от 80 и выше. Квалификационный норматив: МС											

4.4.1. Организационные требования к проведению испытаний по общей и специальной физической подготовки

Успешность тестирования зависит от соблюдения ряда требований к организации и методике данной работы. Основные из них:

- перед проведением испытаний по СФП в зале необходимо определить места проведения тестов, позволяющие провести работу в соответствии с требованиями к метрологической точности измерения результатов испытаний и их безопасности (во избежание травм, после финишной линии должно оставаться не менее 5-7 м свободного пространства);
- необходимо наличие нужного инвентаря и оборудования: секундомеров (лучше электронных), рейки для разметки сектора прыжков в длину, мела, рулетки для измерения 20-метровой дистанции, каната с нанесенной на нем стартовой и финишной метками, полужестких матов или тумбы высотой 45-55 см для теста «напрыгивание»;
- для судей необходимо подготовить программу тестирования СФП и специальные методические требования к каждому тесту, а также заранее заготовленные стандартные протоколы регистрации результатов;
- программа испытаний по СФП должна строго соответствовать возрастным данным и подготовленности гимнастов. В межгрупповых испытаниях участники должны быть одного пола, а в отделениях - одного возраста;
- участники должны быть осведомлены о программе испытаний (полной, сокращенной, в отдельных видах и т.д.), критериях оценки результатов и сроках проведения данных соревнований; в крупных региональных соревнованиях программа испытаний по СФП может быть объявлена накануне;
- в процессе самих испытаний перед каждым заданием участникам напоминаются специфические требования к исполнению теста, акцентируется внимание на точности положений частей тела, темпе выполнения. На конкретных примерах показываются границы выполнения с оценками «считать» - «не считать»;
- в ходе испытаний на виде судья или его ассистент вслух ведет счет количеству повторений (если какое-нибудь из них не засчитывается, объявляется предыдущий счет); в тестах на статику через каждые 5-10 с объявляется время, а в испытаниях на гибкость (задания на пассивную гибкость выполняются одновременно всей группой) сбавки объявляются по ходу выполнения каждого задания;
- в протоколе фиксируется только одна метрическая оценка (с, см, количество повторений, сбавки за ошибки в тестах на гибкость), которая затем по таблице переводится в баллы;
- при повторных испытаниях следует строго придерживаться условий предыдущего тестирования, если они соответствовали предписанным нормам;
- в любых испытаниях по СФП признаки техники выполнения тестов, выходящие за рамки, предписанные разработанным для данного теста стандартом, не оцениваются.

4.4.2. Методические указания по организации тестирования

1. Челночный бег. 3х10 м. Бег выполняется из положения высокого старта. По команде «Марш!» испытуемый стартует от белой разметки на гимнастическом ковре и пробегает дистанцию, в конце которой аналогичная разметка белой линией; бегун дотрагивается до белой линии и возвращается на место, затем опять дотрагивается до белой линии и финиширует. На старте секундомер включается

в момент движения спортсмена и выключается, когда спортсмен по окончании второй части пересекает финишную линию.

2. Бег на 20 м с высокого старта. Секундомер включается по команде«Марш!», выключается при первом пересечении линии ногой.

3. Прыжок в длину с места. Выполняется в зале на помосте для вольных упражнений. От стартовой линии расчерчивается разметка. Результат прыжка определяется по положению пяток. Выполняются две попытки подряд, засчитывается лучший результат.

4. Лазание по канату без помощи ног (3м, 4м, 5 м). Выполняется из положения сидя ноги врозь. Поднятая рука участника держит канат в месте отметки. Движение начинается по команде «Марш!», секундомер включается, как только ноги оторвутся от мата, и выключается, в момент касание рукой верхней метки.

5. Подтягивание в висе на перекладине. Выполняется хватом сверху без пауз, рывков и размахиваний, одновременным движением рук. Допускается незначительное сгибание в тазобедренном суставе, ноги прямые. Каждое повторение начинается из фиксированного виса, для этого возможна помощь ассистента. Темп выполнения средний. Каждое подтягивание считается выполненным, если в высшей точке подъема подбородок располагается над перекладиной. В случае ошибки в одном из повторений, тестирование продолжается, но засчитыается предыдущий результат.

6. Поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке. Выполняется только с прямыми ногами. Опускание должно проходить мягко до легкого, безударного касания ногами стенки. Чтобы участник мог контролировать положение прямого угла, судья может удерживать руку на нужной высоте.

7. Удержание положения «угол» на гимнастической стенке. Чтобы обозначить допустимый нижний предел опускания ног в положении угла, судья держит руку под ногами испытуемого.

8. Отжимание в упоре лежа на полу. Руки расположены на ширине плеч. Требуется полное сгибание и выпрямление рук с прямым положением тела. В случае сгибания в тазобедренном суставе или прогибании в пояснице более 15 градусов от прямого положения тела и неодновременного отжимания руками счет прекращается.

9. Из положения «угол» на гимнастической стенке, поднимание ног положение «высокий угол». Окончанием подъема считается момент касания носками ног рейки над головой. Полное возвращение в стартовое положение обязательно. Движение возобновляется только после касания ногами руки судьи. Обозначающего положение прямого угла.

10. Стойка на руках. Выполняется на помосте для вольных упражнений. Выход в стойку произвольный. Допускается не более двух переступаний руками. Разрешается вторая попытка.

11. Высокий угол в упоре на брусьях. Прямые ноги расположены вплотную к туловищу. Допускается отклонение ног от вертикали не более чем на 10 градусов.

12. Переворот в упор силой. Выполняется прямыми ногами, без рывков и пауз. Засчитывается выполнение только на прямые руки. Опускание в вис выполняется «сползанием» через согнутые руки, сдержано. Для предупреждения размахивания и фиксации необходима помощь ассистента.

V. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

В СПб ГБУ СШОР «Комета» для реализации программы спортивной подготовки по сложно-координационному виду спорта (спортивная гимнастика) используются помещения, материально-техническое обеспечение, которые включает в себя:

— спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной гимнастики – специализированный спортивный зал 746,7 м² оборудованный комплектами гимнастических снарядов для женского отделения;

— раздевалки для занимающихся с душевой и туалетом;

— балкон для занятия хореографической подготовкой из расчета на 12 занимающихся, имеющий пригодное для занятий напольное покрытие; в спортивном зале специально оборудованное место с хореографическими станками; зеркалами, расположенными от уровня пола на высоту не менее 1 м;

— места для выполнения обучающимися акробатических упражнений, оборудованные гимнастическими матами, спортивными снарядами и тренажерами, а также приспособлениями для страховки занимающихся.

На женском отделении гимнастические снаряды: ковер для вольных упражнений, гимнастическое бревно, опорный прыжок, брусья разновысокие.

Зал оборудован гимнастическими матами, спортивными вспомогательными снарядами и тренажерами, а также приспособлениями для страховки занимающихся.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (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) наличия:

тренировочного спортивного зала;

тренажерного зала;

раздевалок, душевых;

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);

обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП);

обеспечения спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);

обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий.

медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

5.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Таблица 33

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки
(Приложение № 11 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	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	2
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9.	Дорожка акробатическая фибергласовая	комплект	1
10.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12.	Зеркало настенное (12*2м)	штук	1
13.	Канат для лазания (диаметром 30 мм)	штук	2
14.	Ковёр для вольных упражнений	комплект	1
15.	Конь гимнастический маховый	штук	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Магнезия спортивная	кг	на человека
			0,2
18.	Магнезница закрытая	штук	6
19.	Мат гимнастический	штук	50
20.	Мат поролоновые (200*300*40 см)	штук	2
21.	Мостик гимнастический	штук	6
22.	Музыкальный центр	штук	1
23.	Палка гимнастическая	штук	10
24.	Палка для остановки колец	штук	1

25.	Перекладина гимнастическая	штук	1
26.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28.	Подставка для страховки	штук	2
29.	Поролон для страховочных ям (на 1 м³)	кг	40
30.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	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.

5.1.1. Перечень дополнительного оборудования, необходимого для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП

Таблица 34

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 120х50х20 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 100х100х50	штук	1
11.	Вспомогательный блок 150х60х50см	штук	2
12.	Вспомогательный блок 50х50х50	штук	1
13.	Грибок без ручек	штук	1
14.	Грибок гимнастический 60 см с ручкой гимнастического коня SPIETH	штук	1
15.	Грибок гимнастический 100 см без ручки	штук	1

	гимнастического коня SPIETH		
16.	Грибок гимнастический 60 см без ручки гимнастического коня SPIETH	штук	1
17.	Детская перекладина на тросах	штук	1
18.	Детская стойка - перекладина	штук	3
19.	Диск обрезиненный, черный, с хватами, вес 2,5 кг	штук	5
20.	Диск обрезиненный, черный, с хватами, вес 5 кг	штук	5
21.	Жердь для разновысоких брусьев Gymnova	штук	4
22.	Жердь для разновысоких брусьев Spieth	штук	4
23.	Защитная накладка для разновысоких брусьев Spieth	штук	2
24.	Защитный мат для жерди и грифа U-образный	штук	6
25.	Защитный мат для рук "Hand Safety" (для опорного прыжка) Spieth	штук	1
26.	Защитный мат на бревно	штук	9
27.	Защитный матик на жердь и гриф	штук	2
28.	Зона приземления для брусьев	штук	10
29.	Зона приземления для махового коня SPIETH	штук	1
30.	Зона приземления для опорного прыжка SPIETH	штук	1
31.	Зона приземления для опорного прыжка 600*500*30 см. Ткань ПВХ	штук	1
32.	Зона приземления для перекладины SPIETH	штук	1
33.	Ковер гимнастический пружинный Spieth "Moscow" (арт. 1790751)	штук	2
34.	Комплект мягких модулей "Мульти"	штук	1
35.	Контактная лента	пог. м.	100
36.	Конь гимнастический маховый (соревновательный)	штук	1
37.	Конь напольный с ручками SPIETH	штук	1
38.	Короб поролоновой ямы для установки гимнастическогооборудования	штук	1
39.	Крепление для гимнастических снарядов к полу (крепеж-якорь)	штук	8
40.	Куб спортивный длина 0,5м, ширина 1м, толщина 1м	штук	1
41.	Куб спортивный длина 0,5м ширина 0,5м, толщина 0,5м	штук	2
42.	Куб спортивный длина 2м, ширина 1,4м, толщина 0,5м	штук	3
43.	Лонжа вращающая. Размер S, M	штук	2
44.	Лямки страховочные	пар	110
45.	Магнезия профессиональная	упак.	2880
46.	Магнезница для ног		2
47.	Мат безопасности 200x140x10см Основание	штук	4

	антислип.Верх мягк, ткань Джерси		
48.	Мат безопасности 200х150х20см	штук	3
49.	Мат безопасности поролоновый ПВХ 400х200х10 см	штук	2
50.	Мат гимнастический 200х140х10 (основание антислип, Верх мягкий, ткань Джерси Gymnova)	штук	4
51.	Мат гимнастический 200х150х20 см (мягкий тканевый)	штук	6
52.	Мат гимнастический безопасности 200х150х20 см (мягкий тканевый)	штук	6
53.	Мат гимнастический безопасности поролоновый ПВХ 400х200х10 см	штук	2
54.	Мат гимнастический поролоновый ПВХ 300х200х10 см	штук	2
55.	Мат гимнастический поролоновый ПВХ100х200х5 см	штук	10
56.	Мат гимнастический поролоновый. Чехол из ткани Оксфорд ("плащевка"). 100х200х10 см	штук	10
57.	Мат гимнастический поролоновый. Чехол из ткани Оксфорд ("плащевка"). 100х200х5 см	штук	5
58.	Мат для бревна Multi. Spieth	штук	4
59.	Мат для рук 120х100х3см	штук	1
60.	Мат дуга	штук	5
61.	Мат кожаный 100*200х0,05 поролоновый	штук	10
62.	Мат обкладка	штук	2
63.	Мат обкладки для гимнастических снарядов (бревно-6м2) 3х2х0,2м	штук	2
64.	Мат поролоновый 2х1,5х0,4м с ручками	штук	5
65.	Мат поролоновый 2х3х0,1м имп.ПВХ	штук	7
66.	Мат рондатовый	штук	1
67.	Мат спортивный. Чехол из спортивной ткани 100х200х5 см	штук	10
68.	Мат тканевый 100*200х0,05 поролоновый	штук	10
69.	Мат треугольной формы	штук	6
70.	Мат универсальный	штук	1
71.	Маты вокруг двойного минитрампа 200*200*20	штук	2
72.	Маты вокруг двух батутов (комплект)	комплект	1
73.	Маты гимнастические 200х200х10 см. ПВХ.	штук	4
74.	Маты напольные-2 (комплект 38шт.)	комплект	1
75.	Мост гимнастический соревновательный мягкий Акроспорт	штук	1
76.	Мост гимнастический соревновательный Spieth 8 пружин	штук	1
77.	Мостик гимнастический "Skippy" поднятый	штук	1

78.	Мостик детский	штук	2
79.	Мягкая накладка на бревно. Длина 100 см, Spieth	штук	4
80.	Мягкие брусья	штук	1
81.	Мягкий комплект "Мост"	штук	1
82.	Мягкий мат для бревна длина 200 см.	штук	4
83.	Мягкий модуль. Набор для скольжения	штук	1
84.	Мягкий поролоновый куб (200*160*20). Наполнение ППУ плотностью 22 кг/м³	штук	3
85.	Мягкий прыжковый конь Spieth	штук	1
86.	Мягкий прыжковый конь из трёх частей "Эргоджет" Spieth	комплект	1
87.	Мягкое напольное бревно	штук	10
88.	Набор мягких тоннелей	штук	1
89.	Надувной мат Gymnova	штук	1
90.	Надувной модуль отталкивания 95х95х20см	штук	1
91.	Накладки гимнастические для разноысоких брусьев	пар	45
92.	Наполнитель для поролоновой ямы. Кубики 20*20*20 см	штук	8
93.	Низкие стойки	штук	1
94.	Опоры для установки снарядов в яму	штук	3
95.	Палка гимнастическая (бодибар) 1 кг	штук	3
96.	Палка гимнастическая (бодибар) 2 кг	штук	3
97.	Палка гимнастическая (бодибар) 3 кг	штук	3
98.	Палка гимнастическая (бодибар) 4 кг	штук	3
99.	Палка гимнастическая (бодибар) 5 кг	штук	3
100.	Перекладина тренировочная переменной высоты с системой стандартных кабелей Spieth	штук	1
101.	Планшет	штук	2
102.	Плиобокс (тумба для отработки прыжков. Дерево)	штук	4
103.	Подставка под олимпийские диски	штук	1
104.	Пояс страховочный-сальтовый Размер S,M	штук	2
105.	Профессиональные накладки ладонные для колец	пар	37
106.	Профессиональные накладки ладонные для перекладины	пар	29
107.	Разновысокие брусья соревновательные Spieth	штук	1
108.	Рама с кольцами гимнастическими Spieth	штук	1
109.	Резина одинарная 1 метр для лонжи	штук	50
110.	Резина страховочная одинарная	штук	45
111.	Резиновый жгут к подвесным страховкам ОДИНАРНЫЙ 1 метр	штук	85

112.	Сальтовый пояс	штук	2
113.	Сетка для батутной дорожки 20 м	штук	1
114.	Силовая скамья	штук	2
115.	Соревновательная зона приземления для параллельных брусьев.SPIETH	штук	1
116.	Спортивный мат (2000*1000*50). Материал поливинилхлорид	штук	10
117.	Стационарная потолочная подвеска	штук	1
118.	Стенка гимнастическая 0,8х2,4 м. с выносом	штук	10
119.	Стойка судейская (электронная) для размещения оценки	штук	4
120.	Стойки универсальные для жердей и перекладин	штук	1
121.	Стоялки гимнастические	штук	5
122.	Стоялки гимнастические напольные	штук	2
123.	Стоялки гимнастические регулируемые	штук	3
124.	Страховочный мат	штук	1
125.	Тейп Mueller белый цвет, 3.8см (клейкий хлопковый тейп)	рулон	24
126.	Тренажер "конь-прыжок с батута"	штук	1
127.	Тренажер детский с резиной и жердями	штук	1
128.	Тренажер для прыжков над батутом	штук	1
129.	Тренажер для силы и координации	штук	1
130.	Тренажер с ручками гимнастического коня SPIETH	штук	1
131.	Трибуна телескопическая 32 места 4-ех рядная	штук	1
132.	Универсальная винтовая лонжа Акроспорт	штук	2
133.	Упор на стену	штук	5
134.	Утяжелители на запястья 0,5 кг	пар	25
135.	Утяжелители на щиколотки 1 кг	пар	25
136.	Фиксаторы запястья	пар	50
137.	Фиксаторы запястья эластичные (опорный прыжок, конь махи, ковер)	пар	8
138.	Хореографический станок	штук	2
139.	Чехол для мата 2,1х1,6х0,3м	штук	5
140.	Эластичная лента 25 кг	штук	20
141.	Эластичная лента 35 кг	штук	20

5.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 35

Обеспечение спортивной экипировкой
Приложение № 11 к настоящему ФССП

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		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 занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Купальник для выступлений на спортивны соревнованиях (женский)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
5.	Накладки наладонные (женские)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
8.	Тапки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
10.	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1

5.2.1. Перечень дополнительной экипировки, необходимой для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП

Таблица 36

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Напульсники 8 см х/б (пара)	пар	50
	Напульсники махровые	пар	50
2	Получешки	пар	50
3	Подпяточник Tulis Cheetah yellow	пар	30
4	Сумка для обуви	штук	25

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

Информационное обеспечение Программы включает:

список литературных источников,

перечень аудиовизуальных средств,

перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов – М.:ФИС, 2004 г.
2. Андрианов С.Н. Основные (базовые) тесты по технической подготовке на брусьях разной высоты для участников региональных тренировочных мероприятий, кандидатов и членов молодежного состава сборной команды России по спортивной гимнастике (юниорки): методические рекомендации. Выпуск 3/Федерация спортивной гимнастики России. – М.: Советский спорт, 2015. – 70 с.: ил.
3. Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розик Е.Ю., Смолевский В.М. Спортивная гимнастика. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР и ШВСМ, -М. Советский спорт.2005-234 с.
4. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Терра-спорт, 2002.
5. Гимнастическое многоборье. Женские виды /Под ред. Ю.К. Гавердовского.-М.:ФИС, 1987 г.
6. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В.Гимнастика: учеб. Для студ. Высш. Учеб. Заведений/- М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 448 с.
7. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике.-М.:ФИС, 1970 г.
8. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике.-М.:ФИС, 1989 г.
9. Меньшиков Н.К., Журавин М.Л., Казакевич Н.В., Каминский О.А., Коломенский Ю.А., Рябчиков А.И., Сайкина Е.Г., Семенов В.К., Скрябин Н.Ю., Соболева Н.Ю., Фирилева Ж.Е. Гимнастика и методика ее преподавания: Учебник для факультетов физической культуры/Под ред. Н.К. Меньшикова. –СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, 1998 – 463 с.
10. Сучилин Н.Г. Гимнастика: теория и практика: методичекое приложение к журналу «Гимнастика»/авт.-сост.Н.Г. Сучилин; Федерация спортивной гимнастики России. – Вып.3 – М.: Советский спорт, 2013. – 88 с.: ил.
11. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология-М, 1998-335 с.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

2. слайды,
3. слайд-фильмы,
4. видеофильмы образовательные,
5. учебные кинофильмы,
6. учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay. HDDVD)

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

http://www.minsport.gov.ru/ (сайт Министерства спорта России);
http://sportgymrus.ru/ (сайт Федерации спортивной гимнастики России);
http://kfis.spb.ru/ (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга);
http://gymnasticspb.ru/ (сайт Федерации спортивной гимнастики Санкт-Петербурга);
http://www.kometaspb.ru/ (сайт СПб ГБУ СШОР «Комета»).)

Приложение №1

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 отпусканием 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 отпускания рук.

СЕД — положение сидя без выраженной дополнительной опоры; упор сидя — смешанный упор, сочетающий положение сидя и существенную опору руками.

СКРЕЩЕНИЕ — два одновременных встречных перемаха; разновидности: прямое С. — выполняется в продолжение одноименного перемаха; обратное С. — выполняется в продолжение разноименного перемаха; в обоих случаях описывается предварительный перемах, выполняемый из упора (спереди).

СОСКОК — спрыгивание со снаряда.

СПАД — переход из упора в вис или более низкий упор.

СТОЙКА — а) положение стоя; б) вертикальное положение ногами кверху — с указанием опоры.

УПОР — положение с опорой руками, при котором плечи находятся выше или на одном уровне с точками опоры.

УПОР — вертикальное положение тела с опорой прямыми, направленными вниз руками

ХВАТ — способ держания за снаряд; перехват — изменение Х.

ШАГ — перемещение путем выставления ноги и перенесения веса на нее; на Ш. — означает выставление одной ноги с распределением веса на обе; в художественной гимнастике различают следующие разновидности Ш. (движения рук здесь не указываются): мягкий — с носка с коротким перекатом на пятку с легким сгибанием ног без колебаний в вертикальной плоскости; перекатный — с носка, при выносе другой ноги вперед опорная слегка сгибается и разгибается, пружинный — как перекатный, но с более выраженным сгибанием и разгибанием ног; острый — с выставлением на носок согнутой ноги, голень которой параллельна опорной голени; выполняется резко, отрывисто; высокий — с высоким подниманием бедра и разгибанием маховой ноги; приставной — с носка одной ногой и приставлением другой; переменный — сочетание приставного Ш. и обычного; скользящий-скользящим движением выставляемой ноги.

ШПАГАТ* — сед с предельно разведенными ногами; Ш. правой (левой) — указана нога, находящаяся впереди.

Дополнительные

Основные положения рук

ВПЕРЕД

ВВЕРХ

ВНИЗ (в и. п. не указывается)

НАЗАД (до отказа)

ВПРАВО или ВЛЕВО

В СТОРОНЫ

Дугообразные движения рук и направления их выведения в промежуточные положения

(ДУГАМИ) ВПЕРЕД — см. также правила сокращений

(ДУГАМИ) КВЕРХУ

(ДУГАМИ) КНИЗУ

(ДУГАМИ) НАЗАД

(ДУГАМИ) ВПРАВО или ВЛЕВО

(ДУГАМИ) НАРУЖУ или ВНУТРЬ

ДУГОЙ — а) движение рукой по окружности более чем на 90°, но менее чем на 360°, начинающееся в указанном направлении и продолжающееся до указанного далее конечного положения; б) на снаряде — движение, начинающееся спадом, с последующим подъемом из нижней точки.

ВНЕ — а) положение ноги (ног) с внешней стороны руки (рук); б) положение снаружи двуосевого снаряда.

ВНУТРИ — а) положение ноги (ног) между опорными руками; б) положение гимнаста внутри брусьев или лестницы.

ПРОДОЛЬНО — плечевая ось параллельна оси снаряда.

ПОПЕРЕК — плечевая ось перпендикулярна оси снаряда.

СТОЯ — а) положение, при котором гимнаст опирается ногами о пол или снаряд, образуя с ним угол более 45°, т.е. вертикальное или ближе к вертикальному; б) положение ног, близкое к вертикальному (в положениях: упор стоя согнувшись, упор стоя ноги врозь).

ЛЕЖА — положение, при котором гимнаст находится в горизонтальном состоянии или ближе к горизонтальному.

СИДЯ — положение, при котором гимнаст использует опору тазом или задней поверхностью бедра (бедер).

СПЕРЕДИ — лицом или передней поверхностью туловища к удерживаемому снаряду или опоре.

СЗАДИ — спиной к удерживаемому снаряду или опоре.

БОКОМ — указываемым (левым или правым) боком к снаряду или опоре.

ПРОГНУВШИСЬ — прямое туловище, слегка отведенные назад плечи, прямые ноги, приподнятая голова (не указывается, если это предусмотрено техникой исполнения).

СОГНУВШИСЬ — тело согнуто в тазобедренных суставах почти максимально.

УГЛОМ — прямые ноги образуют с туловищем прямой угол.

ВЫСОКИМ углом — прямые ноги максимально приведены к туловищу и находятся в положении, близком к вертикальному.

С ЗАХВАТОМ —• прямые ноги максимально приведены к туловищу с удержанием рук ногами.

МАХОМ — выполняется за счет инерции движения гимнаста.

СИЛОЙ — выполняется медленно, за счет мышечных усилий гимнаста.

РАЗГИБОМ — выполняется за счет ускоренного разгибания в тазобедренных суставах.

ПЕРЕВОРОТОМ — выполняется с переворачиванием через голову (назад; если вперед, то это оговаривается).

ОДНОЙ, ПРАВОЙ, ЛЕВОЙ (устар. «верхом») — а) положение ноги врозь, одна (указываемая) нога впереди; б) подъем в положение ноги врозь одной.

НА ОДНОЙ, НА ПРАВОЙ, НА ЛЕВОЙ (устар. «завесой»): а) с опорой согнутой (указываемой) ногой; б) подъем, выполняемый опорой на указываемую согнутую ногу (в положение ноги врозь одной).

ДВУМЯ (устар. «вперед») — характеристика подъема, выполняемого на перекладине перемахом обеими ногами и разгибом в упор сзади.

ВРОЗЬ (стойка ноги врозь) — ноги в стойке расставлены на шаг (разг. «ноги на ширине плеч»).

УЗКАЯ (стойка ноги врозь) — ноги расставлены в стойке вдвое меньше, чем в стойке ноги врозь.

ШИРОКАЯ (стойка ноги врозь) — ноги в стойке широко разведены в стороны.

Приложение № 2

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

• спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

• ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.

• формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

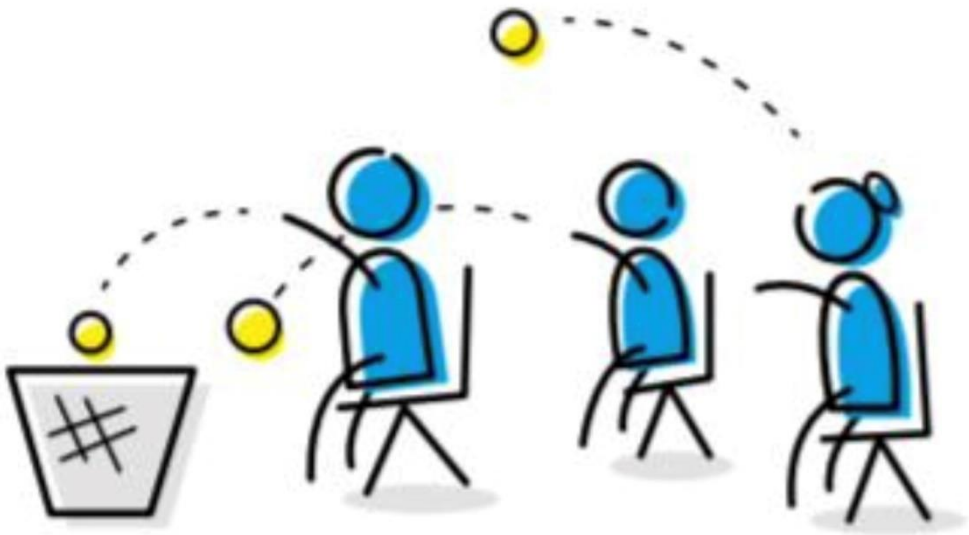
• проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы, для иллюстрации которых Вы можно придумать игры, связанные с видом спорта:

• равенство и справедливость;
• роль правил в спорте;
• важность стратегии;
• необходимость разделения ответственности;
• гендерное равенство.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

• кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

• что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

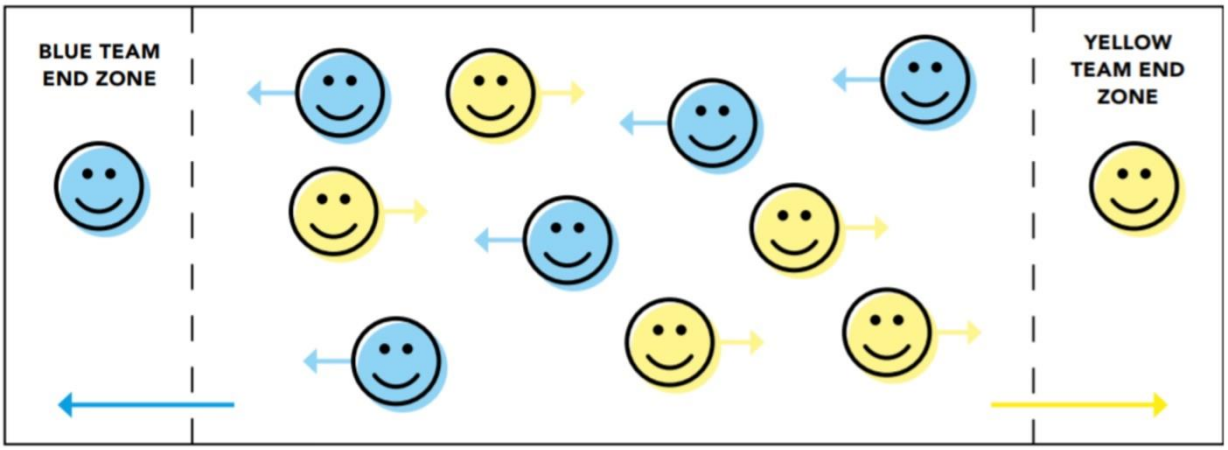
Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

• какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?

• что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

**можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

• как бы вы могли улучшить данную игру?

• какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3 Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

• что не относится к ценностям спорта?

• почему допинг является негативным явлением в спорте?

** можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать*

4 Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Приложение № 3

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:
• спортсмены всех уровней подготовки;
• персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:
• ознакомление с Запрещенным списком;
• формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
• обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
• ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

• спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещенный список

• критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
• отвечает любым двум из трех следующих критериев:
наносит вред здоровью спортсмена;
противоречит духу спорта;
улучшает спортивные результаты.
• маскирует использование других запрещенных субстанций;
• запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
• запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

• list.rusada.ru
• принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

• регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
• менее строгие стандарты качества;
• риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

• критерии получения разрешения на ТИ;
• процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
• процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
• ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
Запрещенный список (актуальная версия);
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Приложение № 4

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.).

Приложение № 5

РУСАDA

Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов

Приложение № 6

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 порядок 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.).

Приложение № 7

РУСАDA

Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов

Приложение № 8

Примерный тренировочный план на этапе начальной подготовки 1 года (спортивная гимнастика)

содержание		процент	часы	проверка часов	проверка часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
№ недели		100	312			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
Общая физическая подготовка	27-30 %	30	94	93,6	46	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Специальная физическая подготовка	15-18 %	18	56	56,16	30	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	48-51%	48	150	149,76	74	3	2	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3
Теоретическая подготовка	1-2%	2	6	6,24	3	0,5				0,5				0,5						0,5			0,5				0,5				
Тактическая подготовка	-			0	0																										
Психологическая подготовка	1-2 %	2	6	6,24	3	0,5				0,5				0,5						0,5			0,5				0,5				
Проверка		100	312	312	156	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
		0																													

	июль				август				сентябрь					октябрь				октябрь				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
	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	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	1
	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3
	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	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

Примерный тренировочный план на этапе начальной подготовки 2 года (спортивная гимнастика)

содержание		процент	часы	проверка часов	проверка часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
№ недели		100	416			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
Общая физическая подготовка	17-20 %	20	83	83,2	42	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2
Специальная физическая подготовка	25-28 %	28	117	116,48	57	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	48-51%	48	200	199,68	102	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4
Теоретическая подготовка	1-2%	2	8	8,32	3,5	0,5				0,5				0,5		0,5				0,5			0,5				0,5				
Тактическая подготовка	-			0	0																										
Психологическая подготовка	1-2 %	2	8	8,32	3,5	0,5				0,5				0,5		0,5				0,5			0,5				0,5				
Проверка		100	416	416	208	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
		0																													

	июль				август				сентябрь					октябрь				октябрь				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
Общая физическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2
Техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4
Теоретическая подготовка	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5				0,5			0,5								0,5
Тактическая подготовка																										
Психологическая подготовка	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5				0,5			0,5								0,5
Проверка	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

Примерный тренировочный план на тренировочном этапе (спортивная специализация) 1 и 2 года (спортивная гимнастика)

содержание		процент	часы	проверка часов	проверка часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
№ недели		100	520			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
Общая физическая подготовка	10-13 %	13	68	67,6	38	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1
Специальная физическая подготовка	27-30 %	30	156	156	78	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Техническая подготовка	51-54%	54	281	280,8	138	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	5	6	5	5	5	6	5	6	5	6	4	6	5	6	6
Теоретическая подготовка	1-2%	1	5	5,2	2					0,5				0,5						0,5							0,5				
Тактическая подготовка	1-2%	1	5	5,2	2	1										1															
Психологическая подготовка	1-2 %	1	5	5,2	2					0,5				0,5						0,5							0,5				
проверка часов год/неделя		100	520	520	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
		0																													

	июль				август				сентябрь					октябрь				октябрь				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	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	6	6	5	6	6	5	6	5	6	5	6	5	5	5
	0,5				0,5				0,5						0,5			0,5								0,5
			1				1				1															
	0,5				0,5				0,5						0,5			0,5								0,5
	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

Примерный тренировочный план на тренировочном этапе (спортивная специализация) 3, 4, 5 года (спортивная гимнастика)

содержание		процент	часы	проверка часов	проверка часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
№ недели		**100**	**728**			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
Общая физическая подготовка	**4-7 %**	**7**	**51**	**50,96**	**25,5**	0,5	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
Специальная физическая подготовка	**27-30 %**	**30**	**218**	**218,4**	**108**	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Техническая подготовка	**55-58%**	**58**	**422**	**422,24**	**212**	9	8	8	8	8	9	8	8	8	9	8	8	8	8	7	7	7	9	8	8	8	8	9	8	9	9
Теоретическая подготовка	**2-3%**	**2**	**15**	**14,56**	**8**		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		
Тактическая подготовка	**1-2%**	**1**	**7**	**7,28**	**2,5**	0,5						1				1															
Психологическая подготовка	**2-3%**	**2**	**15**	**14,56**	**8**		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		
проверка часов год/неделя		100	728	728	**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
		0																													

	июль				август				сентябрь					октябрь				октябрь				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	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	1	1	1
	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4
	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	8	8	9	8	7	7	7	7	8	8	9	9	9	8	9	8
	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
			1				1				1					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				0,5		0,5
	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

Примерный тренировочный план на этапе спортивного совершенствования мастерства (спортивная гимнастика)

содержание		процент	часы	проверка часов	проверка часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
№ недели		100	1456			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
Общая физическая подготовка	2-4 %	4	50	58,24	24	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
Специальная физическая подготовка	28-30 %	30	375	436,8	193	7,5	7	7	8	7,5	8	7	8	7,5	8	7	8	7	7,5	7	8	7	8	7	8	8	7	7	7	7	7
Техническая подготовка	58-60%	60	748	873,6	368	14,5	14,5	14,5	13,5	14,5	13,5	14,5	13,5	14	13,5	14,5	13,5	14,5	15	14	14	14	14	14	14	13	15	14	15	14	15
Теоретическая подготовка	2-3%	2	25	29,12	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	0,5
Тактическая подготовка	1-2%	2	25	29,12	13	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5		1		1		1		1		1		1	
Психологическая подготовка	2-3%	2	25	29,12	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	0,5
проверка часов год/неделя		100	1248	1456	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	24
		0																													

	июль				август				сентябрь					октябрь				октябрь				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	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
	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
	14,5	14,5	14,5	14,5	14	15	14	15	14,5	14,5	14,5	14,5	14	15	15	14	15	14	15	14	15	15	14	15	14	15
	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	0,5
	0,5	0,5	0,5	0,5	1		1		0,5	0,5	0,5	0,5	1			1		1		1			1		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	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
	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

Примерный тренировочный план на этапе высшего спортивного мастерства (спортивная гимнастика)

содержание		часы	январь				февраль				март					апрель				май				июнь				
№ недели			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
Общая физическая подготовка	2-4 %	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
Специальная физическая подготовка	28-30 %	375	7,5	7	7	8	7,5	8	7	8	7,5	8	7	8	7	7,5	7	8	7	8	7	8	8	7	7	7	7	7
Техническая подготовка	58-60%	748	14,5	14,5	14,5	13,5	14,5	13,5	14,5	13,5	14	13,5	14,5	13,5	14,5	15	14	14	14	14	14	14	13	15	14	15	14	15
Теоретическая подготовка	2-3%	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	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Тактическая подготовка	1-2%	25	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	0,5	0,5	0,5		1		1		1		1		1		1	
Психологическая подготовка	2-3%	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	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
		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

июль				август				сентябрь					октябрь				октябрь				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	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
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
14,5	14,5	14,5	14,5	14	15	14	15	14,5	14,5	14,5	14,5	14	15	15	14	15	14	15	14	15	15	14	15	14	15
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	0,5
0,5	0,5	0,5	0,5	1		1		0,5	0,5	0,5	0,5	1			1		1		1			1		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	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
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