

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
« Гатчинская детско-юношеская спортивная школа № 1»**

Принято на Педагогическом совете
Протокол № 1 от 31. 08. 2022 года

«УТВЕРЖДЕНО»
приказом № 173 от 01. 09. 2022 г.

Директор МБОУ ДО
«Гатчинская ДЮСШ № 1»
_____ Петрова Г. А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

Срок реализации программы: более 10 лет

Разработчики программы:

Директор, «Почетный работник общего образования»

Петрова Галина Алексеевна

зам. директора по УВР, МС России

Пометько Светлана Вячеславовна

тренер – преподаватель высшей категории, МС СССР

Буянова Роза Зинатулловна

тренер – преподаватель высшей категории, МС СССР

Бояринцева Тамара Фёдоровна

тренер – преподаватель высшей категории, МС СССР

Дмитриев Евгений Михайлович

тренер – преподаватель первой категории, КМС

Кирюхина Анна Михайловна

тренер – преподаватель высшей категории, КМС

Морозова Анна Владимировна

тренер – преподаватель высшей категории, МС МК

Стяжкина Марина Александровна

тренер – преподаватель высшей категории, КМС

Хватан Тамара Борисовна

тренер – преподаватель высшей категории, МС СССР

Чурсина Татьяна Александровна

тренер-преподаватель первой категории, МС России

Алексеева Елизавета Вадимовна

Рецензенты:

доктор педагогических наук, профессор

Терехина Раиса Николаевна,

Заслуженный тренер СССР по спортивной гимнастике

Ятченко Тамара Николаевна

г. Гатчина
2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1.	ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.....	4
1.2.	СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ	4
	БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ	5
	УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ	6
	НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП	7
1.3.	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	7
2.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН	9
2.1.	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10
3.	МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	19
3.1.	СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, УРОВНЯМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ	19
3.1.1.	Обязательные предметные области	19
3.1.1.1.	<i>Теоретические основы физической культуры и спорта</i>	19
3.1.1.2.	<i>Физическая подготовка</i>	21
3.1.1.4	<i>Вид спорта. Техническая подготовка</i>	24
3.1.1.3	<i>Основы профессионального самоопределения</i>	78
3.1.1.4	<i>Тактическая подготовка</i>	78
3.1.1.5	<i>Психологическая подготовка</i>	79
3.1.2	Вариативные предметные области.....	80
3.1.2.1	<i>Хореография и акробатика</i>	80
3.1.2.2	<i>Инструкторская и судейская практика</i>	82
3.1.3	Восстановительные мероприятия и медицинское обследование	83
3.1.4	Участие в соревнованиях	85
3.2	СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА	86
3.3	ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ.....	86
3.4	НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ	88
3.5	МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ.....	88
4	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА	90
4.1	ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	90
4.2	ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА.....	91
5	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	92
5.1.	КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	93
5.2.	МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ.....	98
5.3.	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ.....	99
5.4.	ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ ПО УРОВНЯМ ПОДГОТОВКИ	100
6.	ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	101
6.1.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	101
6.2.	КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	101
7.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ	103

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной гимнастике (далее - Программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273 - ФЗ; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 года №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»; Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23. 09. 2021 г. № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; Порядком организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09. 11. 2018 года № 196, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 397 от 01 июня 2021 г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»), возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Направленность программы – физкультурно- спортивная.

Основная цель Программы: отбор и обучение спортивно одаренных детей, развитие и реализация их способностей в спортивной гимнастике.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной гимнастике;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по спортивной гимнастике в МБОУДО «Гатчинская ДЮСШ №1» (далее - Учреждение) В Программе даны

конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по спортивной гимнастике, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

1.1. ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКИ, ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Спортивная гимнастика — система телесных (физических) упражнений, сложившаяся в Древней Греции за много веков до нашей эры, — служила целям общего всестороннего физического развития и совершенствования. Впрочем, существует и другая, менее убедительная, версия происхождения этого слова от греческого «гимнос» — обнаженный, так как древние занимались телесными упражнениями обнаженными. Один из основных видов спорта. Включает учебно-тренировочную работу и соревнования в выполнении вольных упражнений, опорных прыжков и упражнений на снарядах — на разновысоких брусьях и бревне — для женщин.

Организация

В 1881 г. по инициативе президента Бельгийской гимнастической ассоциации Николаса Куперуса на конгрессе в Льеже (Бельгия) была создана Европейская гимнастическая ассоциация, объединившая представителей трех государств — Бельгии, Нидерландов и Франции. Состав ее членов быстро увеличивался, а с вступлением в 1897 году Северо-Американских Соединенных Штатов (САСШ) Европейская ассоциация реорганизовалась в Международную федерацию гимнастики (ФИЖ). Так что по возрасту ФИЖ — самая почтенная спортивная организация. Сейчас ФИЖ объединяет национальные федерации 122 стран всех континентов и входит в состав Генеральной ассоциации международных спортивных федераций, а также признана Международным олимпийским комитетом (МОК).

По своей структуре ФИЖ состоит из исполнительного комитета и подчиненных ему технических комитетов — по спортивной гимнастике (женского и мужского), художественной гимнастике, спортивной аэробике, общей гимнастике, а также комиссий — по акробатике, прыжкам на батуте и медицинской, избираемых один раз в четыре года на генеральной ассамблее — верховном органе ФИЖ. Руководящий орган ФИЖ - ежегодный конгресс, а текущая работа осуществляется исполкомом. Нынче помимо ФИЖ мировой гимнастикой руководят также региональные союзы гимнастики. Европейский (УЕЖ), Азиатский (АЖУ), Африканский (УАЖ) и Панамериканский (ПАЖУ).

Некоммерческие соревнования

- Летние Олимпийские игры – спортивная гимнастика в программе Игр с 1896 года.
- Чемпионат мира по спортивной гимнастике - проводится с 1903 года, раз в два года по нечётным годам.
- Чемпионат Европы по спортивной гимнастике - проводится с 1955 года раз в два года, с 1990 года по четным годам.

1.2. СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов

всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Структура многолетней тренировки включает 3 этапа подготовки:

- этап начальной подготовки - до 2 лет;
- тренировочный этап - до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства до 3 лет.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный).

Базовый уровень подготовки включает следующие этапы подготовки:

- этап начальной подготовки (НП) - до 2 лет;
- тренировочный этап (ТЭ) - до 2 лет;

Углубленный уровень подготовки включает тренировочный этап - до 3 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 2 года.

Для отделения одаренных и талантливых детей: учебные группы этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) могут открываться при условии выполнения требований Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика (Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 397 от 01 июня 2021 г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика»)), Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29. 12. 2012 № 273 - ФЗ, ст. 84, Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09. 11. 2018 года № 196, п. 3.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала обучающимися.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы - 6 лет.

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ

На базовый уровень подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача), прошедшие индивидуальный отбор (Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 731 от 12 сентября 2013 г. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»).

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники спортивной гимнастики и выполнения контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

Основные задачи этапа:

- Укрепление здоровья учащихся;
- Содействие всестороннему физическому развитию;
- Повышение уровня развития основных физических качеств;
- Воспитание устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям гимнастикой;
- Привитие элементарных гигиенических навыков;
- Освоение элементов гимнастического стиля (осанка, выполнение упражнений с прямыми ногами, оттянутыми носками, действия свободными руками и др.);

- Музыкально-ритмическое воспитание для развития навыков и качеств, определяющих культуру движения;
- Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на брусках;
- Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на бревне;
- Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на опорном прыжке;
- Овладение техникой базовых упражнений гимнастической «школы» на акробатике;
- Развитие гибкости и подвижности в суставах;
- Развитие выносливости и силы с использованием игрового метода;

Преимущественной направленностью образовательного процесса на тренировочном этапе является всесторонняя физическая подготовка, развитие физических и двигательных специальных качеств, обучение техники выполнения упражнений на гимнастических снарядах. Преобладающими методами учебных занятий должны быть практический и соревновательный методы.

В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

Основные задачи этапа:

- Развитие специальных физических качеств;
- Повышение общефизической подготовки;
- Совершенствование техники базовых элементов гимнастической «школы»;
- Обучение основам техники упражнений на гимнастических снарядах;
- Освоение сложных элементов и соединений;
- Выполнение комбинационных упражнений на гимнастических снарядах;
- Воспитание специальной выносливости;
- Развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений;
- Развитие подвижности в суставах, ротации позвоночника и координационных способностей;
- Воспитание волевых качеств;
- Приобретение соревновательной практики.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ

Преимущественной направленностью образовательного процесса на углубленном уровне является повышение уровня физической подготовленности, приобретение мастерства, достижение высоких результатов. Преобладающими методами учебных занятий должны быть практический и соревновательный методы.

Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта.

Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи этапа:

- Достижение специальных физических навыков;
- Повышение общефизической подготовки;
- Достижение высокой культуры движения;
- Совершенствование техники упражнений на гимнастических снарядах;
- Освоение сложных элементов и соединений;
- Совершенствование комбинационных упражнений на гимнастических снарядах;
- Воспитание специальной выносливости;
- Развитие скоростно-силовых качеств с помощью специальных упражнений;
- Адаптация к нагрузкам высокой интенсивности;
- Воспитание волевых качеств;

- Расширение соревновательной практики.

НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах 3-х часов.

Таблица 1

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом уровней (периодов) подготовки (в академических часах)

Уровни подготов- ки	Период	Минимальная наполняе- мость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуе- мый) количе- ственный со- став группы (человек)	Максималь- ный количе- ственный состав груп- пы (чело- век)**	Максималь- ный объем тренировоч- ной нагруз- ки в неделю в академи- ческих часах
Базовый уровень	НП-1	12	14-16	25	6
	НП-2	10	12-14	22	8
	ТГ-1	8	10-12	17	10
	ТГ-2	8	8-10	17	12
Углубленный уровень	ТГ-3	6	8-10	14	12
	ТГ-4	6	6-8	14	14
	ТГ-5	6	6-8	12	14
	ССМ	4	5-8	10	24

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результатом освоения данной Программы является приобретение обучающимися конкретных знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;

- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

- знание истории развития спортивной гимнастики;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по спортивной гимнастике, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий спортивной гимнастикой;
- знание основ спортивного питания.

2. В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортивной гимнастикой;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по спортивной гимнастике;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

3. В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.
- 4. В предметной области «вид спорта» для базового уровня:
 - развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой спортивной гимнастики;
 - овладение основами техники и тактики спортивной гимнастики;
 - освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
 - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
 - знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в спортивной гимнастике;
 - знание требований техники безопасности при занятиях спортивной гимнастикой;
 - приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
 - знание основ судейства по спортивной гимнастике.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики спортивной гимнастики;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной гимнастике;
- формирование мотивации к занятиям спортивной гимнастикой;
- знание официальных правил соревнований по спортивной гимнастике, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

5. В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по спортивной гимнастике.

6. В предметной области «хореография и (или) акробатика» для базового и углубленного уровней:

- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в виде спорта;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации.

7. В предметной области «специальные навыки» для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для спортивной гимнастики специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по спортивной гимнастике;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

2.1. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ И ОБЪЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

С учетом изложенных выше задач в таблице 2 ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 46 недель на всех этапах подготовки.

В таблицах 3-9 представлено годовое планирование учебного материала на весь цикл многолетней подготовки гимнасток.

В данном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и по времени на обязательные предметные области: «теоретические основы физической культуры и спорта»; «общая физическая подготовка»; «общая и специальная физическая подготовка»; «вид спорта. техническая подготовка» и вариативные предметные области: «хореография и (или) акробатика»; «инструкторская и судейская практика»; «специальные навыки».

Основными формами тренировочного процесса в Учреждении являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

Самостоятельная работа обучающихся допускается начиная с тренировочного этапа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ**

№	Наименование предметных областей	Базовый уровень сложности				Углубленный уровень сложности			ССМ
		НП-1	НП-2	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	
	Количество часов в неделю	6	8	10	12	12	14	14	18
I	Обязательные предметные области								
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	41	56	69	82	56	65	65	124
1.2	Общая физическая подготовка	83	110	138	165				
1.3	Общая и специальная физическая подготовка					83	96	96	126
1.4	Вид спорта. Техническая подготовка	84	110	138	165	165	194	194	248
1.4.1	Опорный прыжок	21	27	34	41	40	47	47	62
1.4.2	Брусья	21	28	35	42	42	50	50	62
1.4.3	Бревно	21	28	35	41	42	49	49	62
1.4.4	Вольные упражнения	21	27	34	41	41	48	48	62
1.5	Основы профессионального самоопределения					82	96	96	124
II	Вариативные предметные области								
2.1	Хореография и акробатика	55	74	92	112	112	128	128	124
2.2	Инструкторская и судейская практика					26	32	32	41
2.3	Специальные навыки	13	18	23	28	28	33	33	41
2.3.1	Контрольные испытания	9	12	17	20	19	24	24	32
2.3.2	Участие в соревнованиях	4	6	6	8	9	9	9	9
	Всего часов	276	368	460	552	552	644	644	828
В том числе самостоятельная работа									124

Таблица 3

Годовое планирование программного материала для групп начальной подготовки 1 - го года обучения отделения спортивной гимнастики

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
	Обязательные предметные области												
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	41
1.2.	Общая физическая подготовка	8	7	8	8	7	7	8	8	7	8	7	83
1.3.	Вид спорта. Техническая подготовка	8	8	8	8	7	7	8	8	8	7	7	84
1.3.1	Опорный прыжок	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	21
1.3.2	Брусья	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	21
1.3.3	Бревно	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	21
1.3.4	Вольные упражнения	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	21
	Вариативные предметные области												
2.1.	Хореография и акробатика	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	55
2.2.	Специальные навыки				4	1		2		4		2	13
2.2.1.	Участие в соревнованиях				4			2		3			9
2.2.2.	Контрольные испытания					1				1		2	4
	Всего часов	25	24	25	29	23	22	27	25	28	24	24	276

Годовое планирование программного материала для групп начальной подготовки 2 - го года обучения отделения спортивной гимнастики

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
	Обязательные предметные области												
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	56
1.2.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	110
1.3.	Вид спорта. Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	110
1.3.1	Опорный прыжок	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	27
1.3.2	Брусья	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	28
1.3.3	Бревно	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	28
1.3.4	Вольные упражнения	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	4	27
	Вариативные предметные области												
2.1.	Хореография и акробатика	7	7	7	7	6	6	7	7	7	6	7	74
2.2.	Специальные навыки				3	2		3	3	5		2	18
2.2.1.	Участие в соревнованиях				3			3	3	3			12
2.2.2.	Контрольные испытания					2				2		2	6
	Всего часов	33	32	32	35	33	31	35	35	37	31	34	368

Годовое планирование программного материала для тренировочных групп
1 - го года обучения отделения спортивной гимнастики

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
	Обязательные предметные области												
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	7	6	6	6	7	6	6	7	6	6	6	69
1.2.	Общая физическая подготовка	13	13	13	12	13	13	13	12	12	12	12	138
1.3.	Вид спорта. Техническая подготовка	12	12	13	13	12	13	13	13	13	12	12	138
1.3.1	Опорный прыжок	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	34
1.3.2	Брусья	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	35
1.3.3	Бревно	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	35
1.3.4	Вольные упражнения	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	34
	Вариативные предметные области												
2.1.	Хореография и акробатика	9	9	9	8	9	8	8	8	8	8	8	92
2.2.	Специальные навыки		2		3	2		4	4	6		2	23
2.2.1.	Участие в соревнованиях		2		3			4	4	4			17
2.2.2.	Контрольные испытания					2				2		2	6
	Всего часов	41	42	41	42	43	40	44	44	45	38	40	460

Годовое планирование программного материала для тренировочных групп
2 - го года обучения отделения спортивной гимнастики

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
	Обязательные предметные области												
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	8	8	8	7	8	8	7	7	7	7	7	82
1.2.	Общая физическая подготовка	15	16	16	14	14	15	15	16	15	14	15	165
1.3.	Вид спорта. Техническая подготовка	14	15	16	16	15	15	15	15	15	14	15	165
1.3.1	Опорный прыжок	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	41
1.3.2	Брусья	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	42
1.3.3	Бревно	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	41
1.3.4	Вольные упражнения	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	41
	Вариативные предметные области												
2.1.	Хореография и акробатика	10	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	112
2.2.	Специальные навыки		3	2	4	4	2	2	2	6		3	28
2.2.1.	Участие в соревнованиях		3	2	4	2	2	2	2	3			20
2.2.2.	Контрольные испытания					2				3		3	8
	Всего часов	47	53	53	51	51	50	49	50	53	45	50	552

Годовое планирование программного материала для тренировочных групп
3 - го года обучения отделения спортивной гимнастики

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
	Обязательные предметные области												
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	56
1.2.	Общая специальная физическая подготовка	8	8	8	8	7	7	8	8	7	7	7	83
1.3.	Вид спорта. Техническая подготовка	15	15	16	16	15	14	15	15	15	14	15	165
1.3.1	Опорный прыжок	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	40
1.3.2	Брусья	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	42
1.3.3	Бревно	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	42
1.3.4	Вольные упражнения	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	41
1.4.	Основы профессионального сомоопределения	7	8	7	8	7	8	7	8	7	8	7	82
	Вариативные предметные области												
2.1.	Хореография и акробатика	11	10	10	11	10	10	10	10	10	10	10	112
2.2.	Инструкторская и судейская		4		4	3		4	4	2	3	2	26
2.3.	Специальные навыки		3	3	3	5	2	2	2	5		3	28
2.3.1.	Участие в соревнованиях		3	3	3	2	2	2	2	2			19
2.3.2.	Контрольные испытания					3				3		3	9
	Всего часов	47	53	49	55	52	46	51	52	51	47	49	552

Таблица 8

Годовое планирование программного материала для тренировочных групп
4, 5 - го года обучения отделения спортивной гимнастики

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	
	Обязательные предметные области												
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	65
1.2.	Общая специальная физическая подготовка	9	9	9	9	8	9	9	9	9	8	8	96
1.3.	Вид спорта. Техническая подготовка	18	18	19	18	17	18	18	17	17	17	17	194
1.3.1	Опорный прыжок	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	47
1.3.2	Брусья	5	5	5	5	4	5	5	4	4	4	4	50
1.3.3	Бревно	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	49
1.3.4	Вольные упражнения	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	48
1.4.	Основы профессионального самоопределения	9	9	9	9	8	9	9	8	8	9	9	96
	Вариативные предметные области												
2.1.	Хореография и акробатика	12	12	12	12	12	11	12	12	11	11	11	128
2.2.	Инструкторская и судейская		4		4	4		4	4	4	4	4	32
2.3.	Специальные навыки		3	3	6	3	3	3	3	3	3	3	33
2.3.1.	Участие в соревнованиях		3	3	6		3	3	3		3		24
2.3.2.	Контрольные испытания					3				3		3	9
	Всего часов	54	61	58	64	58	56	61	59	58	58	57	644

Таблица 9

Годовое планирование программного материала для групп ССМ отделения спортивной гимнастики

Раздел	Содержание средств	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VIII	Всего
	Количество часов в неделю	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
	Обязательные предметные области												
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	7	8	7	8	7	7	8	7	7	7	7	124
в том числе самостоятельная работа		4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
1.2.	Общая специальная физическая подготовка	7	8	7	8	7	7	8	8	7	7	7	126
в том числе самостоятельная работа		4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	
1.3.	Вид спорта. Техническая подготовка	22	23	22	23	22	22	23	23	23	23	22	248
1.3.1	Опорный прыжок	6	5	6	6	6	5	6	6	6	5	5	62
1.3.2	Брусья	6	6	6	5	6	5	5	6	5	6	6	62
1.3.3	Бревно	5	6	5	6	5	6	6	6	6	6	5	62
1.3.4	Вольные упражнения	5	6	5	6	5	6	6	5	6	6	6	62
1.4.	Основы профессионального самоопределения	7	8	7	8	7	8	7	7	7	7	7	124
в том числе самостоятельная работа		7	7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	
	Вариативные предметные области												
2.1.	Хореография и акробатика	11	11	11	12	11	11	12	11	12	11	11	124
2.2.	Инструкторская и судейская	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	411
в том числе самостоятельная работа		2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
2.3.	Специальные навыки	0	4	3	5	5	4	5	5	5	2	3	41
2.3.1.	Участие в соревнованиях	0	4	3	5	2	4	5	5	2	2		32
2.3.2.	Контрольные испытания					3				3		3	9
	Всего часов	69	77	73	81	74	75	79	77	77	73	73	828
в том числе самостоятельная работа		17	17	13	13	13	14	13	13	13	13	13	13

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

3.1. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, УРОВНЯМ (ПЕРИОДАМ) ПОДГОТОВКИ

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по спортивной гимнастике:

- *на базовом уровне подготовки:* дети овладевают основами техники спортивной гимнастики, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тренировочные группы, где спортивная подготовка направлена на повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, подготовку и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований, совершенствование в технике, воспитание специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, расширение соревновательного опыта.

- *на углубленном уровне подготовки:* совершенствование в технике выполнения упражнений, воспитание специальных силовых и скоростно-силовых качеств, специфической внутримышечной и межмышечной координации движений, освоение возрастающих тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов, дальнейшее увеличение соревновательного опыта.

3.1.1. Обязательные предметные области

3.1.1.1. *Теоретические основы физической культуры и спорта*

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки:

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
3. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.
4. Единая всероссийская спортивная классификация.
5. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.
6. Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта.
7. Организационная структура и управление физкультурным движением в России.
8. Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе.
9. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
10. Краткий обзор развития спортивной гимнастики в России.

11. Возникновение спортивной гимнастики. Гимнастика в программе Олимпийских игр Древней Греции и в настоящее время. Спортивная гимнастика в дореволюционной России. Развитие гимнастики в СССР. Участие советских гимнастов в соревнованиях на Чемпионатах Европы и мира, в Олимпийских играх. Задачи и перспективы дальнейшего развития спортивной гимнастики в России.
12. Развитие спортивной гимнастики в мире. Международная федерация спортивной гимнастики (ФИЖ).
13. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно - сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой.
14. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
15. Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и гимнастикой.
16. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.
17. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
18. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.
19. Общие гигиенические требования к занимающимся спортивной гимнастикой с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви.
20. Гигиенические требования к местам занятий спортивной гимнастикой, инвентарю и спортивной одежде.
21. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.
22. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях гимнастикой.
23. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях.
24. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.
25. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).
26. Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.
27. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.
28. Физиологические основы спортивной тренировки.

29. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки гимнаста и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся.
30. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

3.1.1.2. Физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40-50 %.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма занимающихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;
- создание условий успешной подготовки в спортивной гимнастике;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе;
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Средства общей физической подготовки

Средствами общей физической подготовки занимающихся спортивной гимнастикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести упражнениям, заимствованным из других видов спорта (акробатика, легкая атлетика, художественная гимнастика).

Таблица 10

Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения	(используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки). - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д. - расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.
Ходьба и бег	- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.
Общеразвивающие упражнения без предметов	- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.); - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног); - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).
С предметами	- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением); - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной); - с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.
С отягощениями	- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп); - штанга (с ТГ- 3г. обучения); - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.; - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

Таблица 11

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в спортивной гимнастике

Физические качества	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	3
Координационные способности	3
Телосложение	3

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в подготовке гимнаста. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

-соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;

-соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;

-соответствие временного интервала работы.

Упражнения на развитие силы

При развитии силовых способностей пользуются упражнениями с повышенным сопротивлением – силовыми упражнениями. В зависимости от природы сопротивления они подразделяются на 3 группы:

1. Упражнения с внешним сопротивлением.

2. Упражнения с преодолением собственного тела

3. Изометрические упражнения.

К упражнениям с внешним сопротивлением относятся:

- упражнения с тяжестями (утяжелителями, штангой, гантелями), в том числе и на тренажерах;

- упражнения с сопротивлением других предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, блочных устройств и др.);

- упражнения в преодолении сопротивления внешней среды (бег по песку).

Упражнения с преодолением веса собственного тела: сгибание и разгибание рук в упорах, лазание по канату, поднимание ног к перекладине, прыжковые упражнения (прыжки на одной или двух ногах, «в глубину»), упражнения в преодолении препятствий.

Изометрические упражнения, как никакие другие, способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц. Они подразделяются на:

- удержание в пассивном напряжении мышц (удержание груза на предплечьях рук, плечах, спине и т.п.);
- упражнения в активном напряжении мышц в течение определенного времени в определенной позе.

Необходимо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.

Упражнения на развитие быстроты.

- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;
- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения.

Упражнения на развитие выносливости.

При выполнении комбинаций на снарядах учащимся необходимо развивать выносливость. Для этого используются такие средства, как: бег на длинные дистанции, круговые тренировки, выполнение спаренных вольных упражнений.

Упражнения на развитие гибкости:

- активные упражнения (махи, рывковые, наклоны, вращательные движения, а также с предметами);
- пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах);
- статические упражнения (сохранение положения тела с предельной амплитудой от 6 до 10 сек).

3.1.1.4 Вид спорта. Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;

- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Ниже представлено планирование изучения технических элементов на всех этапах обучения в основных видах многоборья – опорном прыжке, на брусках, бревне и в вольных упражнениях. Показаны этапы обучения каждого технического элемента в годичном цикле тренировочного процесса.

Условные обозначения:

«П» - первое обращение к упражнению, пробные исполнения;

«Р» - углубленное разучивание упражнения;

«О» - освоение упражнения до уровня двигательного навыка;

«С» - совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

1.1. Прямые прыжки.

1.2. Прыжки переворотом вперед.

1.3. Прыжки переворот вперед – сальто.

1.4. Прыжки «цукахара» и «касамацу».

1.5. Рондатовые прыжки.

1.6. Прыжки переворотом и сальто боком.

Таблица 12

№	Упражнения	Технические требования	Базовый уровень подготовки				Углубленный уровень подготовки				
			годы обучения и совершенствования								
			НП-1	НП-2	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5		ССМ
1.1. Прямые прыжки											
1.1.1	Козел, конь в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись	Исполняется с быстрого разбега, с отставленным мостиком. Замах порядка 30° над горизонталью.	П Р	Р О С	С						
1.1.2	То же согнув ноги	Разбег и наскок на базе 1.1.1. Сгибание ног используется в роли курбетного движения с энергичным отталкиванием руками. Перемах ногами под руками - грубая ошибка.		П Р	Р О С	С					
1.1.3	То же, прыжок ноги врозь	Наскок, как в 1.1.1. Навык курбета, синхронного с отталкиванием руками со сгибанием в тазобедренном суставе, не более, чем до угла 135°. Опускание стоп в курбете не ниже уровня плечевого пояса. «Сваливание» плеч вперед при отталкивании руками - грубая ошибка. Полное разгибание тела и широкое разведение ног сразу после (но не во время) курбета. Высоко-далекая траектория полета после толчка руками.		П Р	Р О	О С	С				

1.1.4	То же согнувшись	Исполняется на базе 1.1.2.		П	П Р О	О С	С			
1.1.5	Прыжок летом	Исполняется на базе 1.1.2-3. Замах в пределах 30-40° над гор. с легким прогибанием. Сгибание при курбете не более, чем до 135°, с опусканием ног не ниже, чем до горизонт, положения. Положение в полете прямое или слегка прогнутое, руки вверх.				П	Р О С	С С	С	С
1.1.6	То же с поворотом на 360	Исполняется на базе 1.1.5. Поворот - от разгибания после курбета с завершением в высшей точке вылета после отталкивания руками.					П Р	Р О С	С	С
1.2. Прыжки переворотом вперед										
1.2.1	Стол: отталкиванием с трамплина, мини-трампа переворот вперед прогнувшись	Демонстрация двух полетных фаз движения, отталкивание прямыми руками без сваливания плечами вперед.		П Р О	О С					
1.2.2	То же с мостика через коня в ширину	Активный разбег, навык стопорящего отталкивания ногами с мостика и руками от коня; замах в зоне 45°; сохранение прямых рук в отталкивании при использовании рессорных свойств плечевого пояса. «Сваливание» плечами вперед - грубая ошибка. Выраженный вылет после отталкивания руками.			П Р	Р О С	О С			
1.2.3	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.			П	Р О	О С	С	С	
1.2.4	Переворот вперед «яма-	Низкий жесткий наскок с закрытой осанкой				П	Р	О	С	С

	сита»	и отталкивание с близко поставленного мостика с разгибанием тела и «броском» ногами вперед-вверх до полного выпрямления (или легкого прогибания) тела.				Р	О С	С		
1.2.5	Переворот вперед с поворотом на 360°	Исполняется на базе 1.1.2. Поворот только после отрыва от опоры, завершение полного поворота не позднее прохождения телом (перед приземлением) положения 45° над горизонталью. Разведение рук в стороны не раньше окончания поворота.				П	П Р О	О С	С	С
1.3. Прыжки переворот вперед - сальто										
1.3.1	Профилирующий переворот - сальто вперед	Мощный разбег, короткий низкий стопорящий наскок, жесткое отталкивание руками с использованием рессорных свойств двигательного аппарата, отход в полет в прямом вертикальном положении. Начало группирования (полугруппировка) не раньше потери связи с опорой; плотное сгибание тела в полете - недостаток. Разгруппировка - в начале нисходящей части высоко-далекой траектории полета.				П Р	Р О	О С	С	С
1.3.2	То же с поворотом кругом	Исполняется на базе 1.1.1. Поворот при разгруппировании движением стоп вверх - вперед с выпрямлением ног. Поздний поворот перед приземлением - ошибка.					П Р О С	О С	С	С
1.3.3	Переворот - сальто вперед выпрямившись	Исполняется на базе 1.1.1					П	Р О	С	С
1.3.4	Переворот - сальто вперед с поворотом на 360°	Исполняется на базе 1.3.1, 1.3.3.						П Р О	С	С
1.3.5	Переворот-отталкивание с поворотом кругом - сальто назад («куэрво»)	Исполняется на базе 1.3.1. Поворот кругом ранним темпом после отрыва от опоры руками.						П Р О	С	С

1.3.6	Переворот-двойное сальто вперед («роче»)	Исполняется на базе 1.3.3						П Р	С	С
1.3.7	То же, что 3.1-6, техникой «ямасита»	Наскок и отталкивание руками. Исполняется на базе 1.2.4, полетная часть - как в 1.3.1-6.					П Р О	Р О С	С	С
1.4. Прыжки «цукахара» и «касамацу»										
1.4.1	«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 вертикали. стойку на р. на 15-20°. Руки в полете свободно сведены над головой; раннее опускание рук к тазу - ошибка. Навык вариативного исполнения прыжка по типу «перекрут - недокрут» без потери высоты полета.					П Р	Р О С	О С	С
1.4.2	То же согнувшись	Исполняется на базе 1.4.1 с неполным сгибанием тела. Разгибание не позднее прохождения телом горизонтального положения перед доскоком.					П Р О	О С	С	С
1.4.3	То же с прямым телом	Исполняется на базе 1.4.2 с еще меньшим углом сгибания, но более мощным курбетом. После сгибания в курбете немедленное выпрямление тела с подъемом плечами вверх - назад.					Р О	О С	С	С
1.4.4	«Цукахара» с поворотами на 360, 540, 720°	Исполняется на базе 1.4.1-1.4.3. Начало винтообразующего движения в повороте - на разгибании от курбета. Направление поворота в наскоке и при отходе - физически одноименное.					П Р О	Р О	С	С

1.5. Рондатовые прыжки										
1.5.1	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» (1.4.1).					П Р О	О С	С	С
1.5.2	То же с поворотом на 360, 540, 720°	Исполняется на базе 1.4.1 и 1.4.4-5.					П Р	Р О	О С	С
1.5.3	То же, что 1.5.1, с 2,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись	Исполняется на базе 1.5.1 и 1.4.5.						П Р	О С	С
1.5.4	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» (1.2.4, 1.3.7).					П Р	О С	С	С
1.6. Прыжки переворотом и сальто боком										
1.6.1	Наскок с поворотом на 90° и соскок в стойку боком к снаряду	Активное, возможно более синхронное отталкивание руками с подлетом после перехода в безопорное положение.			П Р	Р О С	С			
1.6.2	То же с одноименным и разноименным поворотом в соскоке на 90° в стойку лицом и спиной к снаряду	Исполняется на базе 1.6.1 с быстрым поворотом на взлете.			П Р	Р О С	С			
1.6.3	То же с одноименным (разноименным) поворотом на 270° в стойку спиной (лицом) к сна-	Исполняется на базе 1.6.2.			П Р	Р О С	О С			

	ряду									
1.6.4	То же и полтора сальто боком в «разорванной» группировке или согнувшись ноги врозь	Исполняется на базе 1.6.1.					П Р О	О С	С	С

2. БРУСЬЯ РАЗНОЙ ВЫСОТЫ

- 2.1. Вис и размахивания в висе.**
- 2.2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка.**
- 2.3. Спады из стойки на руках.**
- 2.4. Движения в висах и упорах согнувшись.**
- 2.5. Простые обороты.**
- 2.6. Подъемы разгибом.**
- 2.7. Движения дугой.**
- 2.8. Подъемы большим махом.**
- 2.9. Повороты в висах.**
- 2.10. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты.**
- 2.11. Большие обороты.**
- 2.12. Сальто назад большим махом.**
- 2.13. Сальто вперед большим махом.**
- 2.14. Подлеты и перелеты большим махом.**
- 2.15. Движения из стойки на руках.**

Таблица 13

№	Упражнения	Технические требования	Базовый уровень подготовки				Углубленный уровень подготовки				
			годы обучения и совершенствования								
			НП-1	НП-2	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5	ССМ	
2.1. Вис и размахивания в висе.											
2.1.1	Вис хватом сверху и снизу, в покое	Закрытая осанка, активная оттяжка, контроль и самоконтроль «линии». В висе хватом снизу - свободные и надежные действия кистями.	П Р О	О							

2.1.2	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 подстроенных махов изгибами вперед и назад и махов с контртемпами: мах вперед по типу соскока махом вперед; мах вперед по типу отхода на сальто назад (см. ниже); мах назад с контртемпом на ограничение маха назад (для перелета на нижнюю жердь); мах назад подчеркнутым броском на движение типа сальто вперед в вис; подстроечный мах назад с контртемпом после сальто вперед в вис и др.	П	П Р	Р О С	О С	С			
2.1.3	На средней перекладине, хват сверху, в лямках: бросковые (на махе 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 ритмичной действий на спаде, при броске и последующей оттяжке		П	П Р О	О С	С			
2.1.4	То же на верхней жерди	То же, что 2.1.3 с учетом особенностей работы кистей на жердь		П	П Р О	Р О С	О С	С	С	С
2.1.5	То же на махе назад Хватом снизу на перекладине, в лямках	Требования, аналогичные 2.1.3, с учетом специфики маха назад. Особое внимание - броску ногами назад-вверх с одновременным нажимом кистями снизу вверх при закрытой осанке; подъем плеч при броске ногами - грубая ошибка.		П	П Р О	Р О С	О С	С	С	С

2.1.6	То же на верхней жерди	То же, что 2.1.5, с учетом особенностей работы кистей на жерди		П	П Р О	Р О С	О С	С	С	С
2.1.7	То же с размахиваниями с бросковыми действиями на махах вперед и назад хватом сверху, в лямках на перекладине	Требования, соответствующие 2.1.4-5. 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.		П	П Р О	Р О С	О С	С	С	С
2.1.8	То же на изолированной жерди	То же, что 2.1.7 с учетом особенностей работы кистей на жерди			П Р О	Р О С	О С	С	С	С
2.2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка.										
2.2.1	Упор и упор сзади хватом сверху и снизу, на низкой перекладине, нижней жерди брусьев разновысоких. Повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменной хватки	Контроль осанки и мышечного тонуса. По мере освоения - ускорение поворотов, контроль точности дохватов без поправок кисти на опоре.	П Р О	О С						
2.2.2	«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.		П Р	Р О	О С				
2.2.3	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		П	П Р	Р О	О С	С		

2.2.4	Из упора хват снизу, с темпа, отмах в стойку и переворот вперед в вис	Исполняется на базе 2.2.3. Навык «подворота» кистей вперед с полным «выключением» локтей и выпрямлением рук, отмах в стойку без «сваливания» плечами вперед: полная активная оттяжка и «линия» с переводом головы на грудь в начале спада.		П	П Р	Р О	О С	С		
2.2.5	То же с поворотом кругом в стойку хват сверху и спад назад в вис	Отмах в соответствии с 2.2.4. Навык опережающего (на подъеме, до начала спада) поворота. Точное смещение в сторону поворота без перекосов в спаде. Сохранение полной оттяжки и зауженного хвата, контроль осанки и «линии» во всех фазах упр.			П Р	Р О	О С	С		
2.2.6	Из упора одной хват сверху с темпа отмах в стойку на р. 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.				П	П Р О	Р О	С	С
2.2.7	Из упора хват сверху с темпа отмах с оберучным перехват 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					П Р	Р О С	О С	С
2.2.8	То же с поворотом кругом в стойку хват сверху и спад назад	То же, что 2.2.7.					П Р	Р О С	О С	С
2.2.9	Из упора хват сверху отмах с поворотом на 360° в вис («вертушка»)	Бросковый отмах с отодвигом вверх-назад и подлетом.						П Р	П Р О	С
2.2.10	Темповым м.н. из упора сальто вперед с перемахом ноги врозь в вис («ком-энеч»)	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						П Р	Р О	С

		опоры.								
2.2.11	Махом назад из упора соскок ноги врозь с перелезанием вперед через жердь	Бросковый отмах не ниже 30° над горизонталью, мгновенный, без паузы переход от броска к курбету с активным отталкиванием руками. Разведение ног в стадии курбета -незначительное, основное разведение ног в сторону - после перехода в безопорное положение.			П Р	Р О С	С			
2.3. Спады из стойки на руках.										
2.3.1	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 полу-закрытая. В зависимости от роста, физических данных и особенностей подготовленности -выбор одного из способов Исполняется перемаха ногами через н.жердь с минимально возможным сгибанием, прогибанием тела, разведением ног.		П	П Р О	Р О	С	С		
2.3.2	То же с вариативной подготовкой броска ногами вперед	Исполняется на базе 2.3.1. Навык исполнения относительно позднего (для б. об. назад) или раннего (для соскока с отходом вперед) броска			П	Р О	О С	С		
2.3.3	Из стойки на руках хват снизу переворот вперед в вис лицом внутрь и нар.	Спад с предельно возможной активной оттяжкой и прямой «линией», четкий переход к закрытой осанке в начале переворота. При спаде лицом наружу сохранение осанки до нижней вертикали.; при спаде лицом вниз перемах через нижнюю жердь на максимальном сближении стоп с жердью		П	Р О С	О С	С	С		
2.3.4	То же лицом вниз и переворот вперед с перемахом	Исполняется на базе 2.1.5-7. Навык варьируемого, относительно раннего или			П Р	Р О	О С	С	С	С

	через нижнюю жердь и броском назад	позднего (затяжного) броска.				С				
2.4. Движения в висах и упорах согнувшись.										
2.4.1	На нижней перекладине хват сверху: вис согнувшись сзади и активные размахивания в нем (в ляшках и без лямок)	Устойчивое, равновесное положение в висе согнувшись сзади с приподнятым тазом и закрытой осанкой. Формирование навыка активных, ритмически устойчивых размахиваний в висе согнувшись сзади с «полумахами» дугой вперед и назад и наращиванием амплитуды движения (подъем таза до уровня опоры). Исполняется с помощью и самостоятельно	П	П Р	Р О С	О С	С			
2.4.2	То же в висе на нижней жерди	То же, что 2.4.1, с минимальным силовым контролем положения.		П Р	Р О С	О С	С			
2.4.3	Тоже, что 2.4.1-2, в висе ноги врозь вне	Тоже, что 2.4.2, с дополнительным контролем хвата.		П	П Р О	Р О С	О С	С		
2.4.4	То же, что 2.4.2, и подъем назад в упор сзади с темпом для отмаха вперед	Бросковый мах вперед из виса с подъемом таза выше уровня жердь темповое складывание в висе согнувшись и приход в упор сзади с темпом для отмаха «через голову».			П Р	Р О	О С	С	С	С
2.4.5	Размахивания и подъем назад из виса ноги врозь вне	Исполняется на базе 2.4.3-4.			П	П Р	О С	С	С	С
2.4.6	Тоже, что 2.4.1-2, и подъем вперед в сед и в соскок; то же перемахом согнувшись из виса	При Исполняется в сед - приход на опору опусканием сверху, при соскоке - движение вверх-вперед через упор сзади без касания бедрами грифа			П	П Р	О С	С	С	С
2.4.7	что 2.4.6, из виса ноги врозь вне в упор ноги врозь вне	Исполняется на базе 2.4.3 и 2.4.6				П Р	О С	С	С	С
2.4.8	Из упора сзади, упора ноги	Высокое исходное положение с подтяну-			П	Р	О	С	С	С

	врозь вне оборот назад	тыми вверх ногами, без касания бедрами жердь; приход в то же положение с возможностью неоднократного циклического повторения оборота. Окончание оборота в седе на бедрах - ошибка.				О	С			
2.4.9	То же оборотом вперед	То же, что 2.4.8.			П	Р О	О С	С	С	С
2.4.10	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.				П	П Р О	Р О	О С	С
2.4.11	То же с перехватом в хват снизу	Исполняется на базе 2.4.10. Навык мощного движения с подлетом и освобождением кистей для перехвата.						П	П Р О	С
2.4.12	То же из стойку хват снизу оборотом вперед («эндо»)	Требования к спад, аналогичные 2.4.10. Выход в стойку без потери темпа, без выраженного «дожима», с полным и одновременным выпрямлением в плечевых и тазобедренных суставах.				П	П Р О	Р О	О С	С
2.4.13	То же с поворотами кругом и на 360°	Исполняется на базе 2.4.12 и 2.2.5-6.					П Р О	Р О	О С	С
2.4.14	Из стойку хват сверху спад назад упор-вис стоя согнувшись и оборот назад в стойку на руках	Поздняя постановка стоп на опору (с носка) и энергичное разгибание с выходом в стойку и снижением давления на кисти			П	П Р О	Р О	О С	С	
2.5. Простые обороты.										
2.5.1	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			П	П Р О	Р О С	О С	С	С

2.5.2	То же в стойку на руках	Исполняется на базе 2.5.1. Навык полноценного. Исполняется оборота с невысокого отмаха, наскока на нижнюю жердь				П Р О	Р О	О С	С	С
2.5.3	То же с перехватом одной или обеих рук в хват снизу	См. 2.4.11					П	П Р О	Р О	С
2.5.4	Оборотом назад «не касаясь» соскок «срывом» с верхней жерди	Вылет выпрямившись руки вверх по высоко-далекой траектории; резкий отход в полет с вибрацией жердь - ошибка.					П	П Р О	Р О С	С
2.5.5	Из упора оборот вперед и отмах назад из упора	Спад на оборот с поздними сгибанием и захватом жерди. Окончание оборота в положении активного замаха; отмах на базе 2.2.3.	П	П Р О	Р О С	С	С	С	С	С
2.6. Подъемы разгибом.										
2.6.1	Упражнения Из виса на средней перекладине и изолированной жердь 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.	П	П Р О	Р О С					
2.6.2	То же с перемахом согнувшись и подъем двумя в упор сзади (сед)	Основная часть подъема Исполняется, не касаясь опоры. См. также 2.4.6, 2.6.1.		П Р О	Р О С	С				
2.6.3	Из виса на верхней жерди хват сверху лицом наружу и внутрь подъем разгибом с отмахом назад в высокий упор и стойку			П Р	П Р О	Р О С	О С	С	С	С
2.6.4	То же с исходных махов разной силы	Владение навыками активизации недостаточного или гашения избыточного маха в висе перед подъемом разгибом.		П	Р О	О С	О С	С	С	С
2.6.5	Из упора спад назад в вис согнувшись и подъем разгибом в упор с темповым	Исполняется на базе 2.6.1. Спад назад на достаточно широкой амплитуде, с полуммахом вперед и отведением голени от			П Р О	Р О	О С	С		

	отмахом назад	опоры перед началом подъема.								
2.6.6	То же спадом с перемахом из виса согнувшись сзади и виса ноги врозь вне	То же, что 2.6.3.			П Р О	Р О	О С	С		
2.6.7	То же 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 рук; замедленный перехват в положении «лежа на животе» - грубая ошибка.			П Р	Р О	О С	С	С	С
2.6.8	С наскока и перелета в вис углом на нижнюю жердь подъем разгибом и темповой отмах назад	Исполняется на базе 2.6.1. Владение активными действиями в висе углом с подготовительным разгибанием и темповым переходом в вис согнувшись.			П Р О	Р О	О С	С	С	С
2.7. Движения дугой.										
2.7.1	Из упора, упора сзади, упора ноги врозь вне мах дугой в вис	Высокое (до положения в 45° над горизонталью) разгибание с четким выпрямлением тела в высшей точке подъема; прогибание тела, ошибка, резкое прогибание - грубая ошибка.		П		Р О	О С	С		
2.7.2	То же из упора-виса стоя	То же, что 2.7.1, но с еще более жестким контролем выпрямления тела.			П Р	Р О С	С			
2.7.3	То же, что 2.7.1-2, с поворотом кругом	Исполняется на базе 2.7.1-2 с четким смещением тела в сторону поворота в положение с активной оттяжкой.			П Р	Р О	О С	С	С	
2.7.4	Спадом из упора или с полуподъема мах назад полумах дугой с перемахом согнувшись (или ноги врозь вне)	Активный «бросок» ногами вверх (стопами над опорой) с подъемом пл. пояса к уровню жерди; последующий быстрый перемах с немедленным мощным разгибанием.				П Р	Р О С	О С	С	
2.7.5	Из упора стоя согнувшись (ноги вместе или врозь)	Разгибание с поворотом без смещения в сторону поворота, инерционное вращение					П	П Р	Р О	С

[illegible]

2.8.1	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 р. и контролируемым опусканием в упор, упор стоя, упор ноги вр. вне. Раннее приближение к грифу из виса, открытая осанка - грубые ошибки.			П	П Р О	Р О	С	С	
2.8.2	Из виса на в. жердь лицом внутрь махом назад подъем в упор	Исполняется на базе броскового маха (2.1.5-7).		П	П Р	Р О С	О С	С		
2.8.3	Из стойку хват снизу на в. жердь лицом внутрь переворот вперед и подъем м. назад в упор с попеременным и одновременным перехватом в хват сверху	Исполняется бросковым махом на базе 2.1.5-6.				П Р	Р О С	О С	С	С
2.9. Повороты в висах.										
2.9.1	На изолированной жерди: мах вперед поворот 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.		П	П Р О	Р О	С	С		
2.9.2	То же плечом назад	То же, что 2.9.1. Навык работы кистями при ограниченном зрительном контроле.			П Р	Р О	О С	С	С	С
2.9.3	На средней перекладине и изолированной жерди «санжировки» махом вперед.	Полностью сформированный бросковый мах вперед без смещения в сторону поворота (поворот руки как в 2.9.1.-грубая ошибка); акцентированное движение при окончании броска с «подбрасыванием» тела и полным освобождением кистей от давления на опору.			П	П Р	П Р О	Р О	О С	С
2.9.4	То же махом назад.	То же, что 2.9.3 (включая бросковую основу маха), с учетом «слепой» работы кистями. Требования к мощности маха несколько ниже, чем для «санжировки» на				П	П Р	П Р О	Р О	С

		махе вперед.								
2.9.5	Махом 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 опорой горизонтали.					П Р	Р О	О С	С
2.10. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты.										
2.10.1	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» хват на мах впереди перехвата с поворотом кисти вперед на махе назад.			Р О	О С	О С	С	С	
2.10.2	То же с перехватами одной в хват сверху-снизу на мах впереди назад поочередно	Амплитуда не ниже горизонтали, техника «подбрасывания» ног с освобождением кистей от давления на опору.				П Р	Р О С	О	С	
2.10.3	То же одновременными перехватами	То же, что 2.10.2, полная оттяжка после перехвата, сохранение широкой амплитуды маха.					П Р	Р О	О С	С
2.10.4	То же, что 2.10.2-3, с перехватами в обратный хват	Владение навыками перехвата с «перекатом» кисти на 360° (хват снизу -обратный - снизу) и ее «переносом» с поворотом на 180° (хват сверху-обратный-сверху).						П Р	Р О	С
2.10.5	Из упора на верхней жерди хват сверху отмах назад перехват одной в хват снизу и переворот вперед в вис; то же с одновременным перехват двумя	Надежный хват при переходе в вис и махе назад, удержание оттянутой осанки на спаде.			П	П Р О	Р О	О С	С	С
2.10.6	Висы сзади хват сверху, снизу, с полувкручиванием в статике и с махом вперед и перехвата с размахиваниями изгибами	Длительный вис с полным расслаблением плечевого пояса, голова приподнята, кисти на ширине плеч. Размахивания изгибами сокращенной амплитуды. Систематическая тренировка с приближением к «линии» простого оттянутого виса.		П	П Р	П Р О	Р О С	О С	С	С

2.10.7	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 впереди назад Сохранение надежного хвата на махе вперед			П	П Р	Р О	О С	О С	С
2.10.8	Из виса хват сверху мах дугой назад в вис сзади и размахивания	Мах дугой на базе 2.7.9. Размахивания с элементами бросковых движений при полном провисании в плечах.			П	П Р	Р О	О С	О С	С
2.10.9	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.					П	П Р	Р О С	С
1.10.10	Из виса хват снизу «полу-мах» 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.					П	П Р	Р О С	С
2.10.11	То же с выкрутом в вис обратным хватом, мах назад поворот кругом в вис хват сверху и подъем разгибом	Вис обратным хватом узкий, с сильной оттяжкой. Бросковый мах назад с заблаговременным смещением в сторону поворота.					П	П Р О	Р О С	С
2.10.12	То же с перехватом и подъемом мах назад в упор хват сверху	Подъем махом назад до «притягивания» в упор в положение не ниже 30° над горизонтом. Завершение подъема - в упоре не касаясь.					П	П Р	Р О С	С
2.11. Большие обороты.										
2.11.1	На перекладине, в лямках: бросковые размахивания и большие обороты назад	Исполняется на базе 2.1.7. Четкое сохранение осанки и оттяжки при замедлении движения в стойку на руках, отсутствие перекосов.			П	П Р О	Р О С	О С	С	С

2.11.2	Там же размахивания и большие обороты вперед «накатом» в хват сверху и снизу	Выход в полностью выпрямленное, оттянутое положение стойку на руках, четкий переход к закрытой осанке в начале переворота вперед в вис.				П Р О	Р О	О С	С	С
2.11.3	На изолированной жерди: большой оборот назад броском	Исполняется на базе 2.11.1, с отмаха назад из упора в вис.				П Р	Р О С	О С	С	
2.11.4	На изолированной жерди: большой оборот вперед «накатом»	То же, что 2.11.2.					П Р	Р О С	О С	С
2.11.5	Тоже, что 2.11.3, на верхней жерди разновысоких брусьев из упора лицом наружу	Коррекция техники в соответствии с индивидуальными данными, с учетом требований в 2.1.3				П	Р О	О С	О С	С
2.11.6	Тоже, что 2.11.4 на верхней жерди разновысоких брусьев отмахом и переворотом вперед из упора лицом внутрь и наружу.	Тоже, что 2.11.5 с учетом требований в 2.11.4.				П	П Р О	Р О С	О С	С
2.11.7	На верхней жерди разновысоких брусьев большой оборот назад и вперед с переменной темпа («профилирующие»)	Уверенное исполнение оборотов с разной заданной скоростью -от медленных до максимально быстрых. В последнем случае прохождение стойки без выпрямления тела.				П	П Р	Р О С	О С	С
2.11.8	Из упора лицом внутрь на верхней жерди разновысоких брусьев большой оборот вперед броском	Навык перестройки времени и направления броска ногами по типу «раньше» (для сальто) -«позже» (для оборотов). При Исполняется 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.				П	П Р	Р О С	О С	С

2.11.9	Разгонный большой оборот вперед «накатом» и переход на бросковое движение махом назад	Уверенное владение темпоритмом движения, начиная с «обгона» стопами при подготовке броскового движения.					П Р	Р О	О С	С
2.11.10	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.				П Р	Р О С	О С	С	С
2.11.11	То же и дополнительный поворот кругом «плечем вперед» в стойку хват сверху	Исполняется единым темпом, в узком хват с минимальными смещениями по жердь				П	Р О	О С	С	С
2.11.12	На верхней жерди разно-высоких брусьев большой оборот вперед с поворотом кругом	Навык исполняется «накатом» и броском. Узкий хват с предельной оттяжкой во всех звеньях.				П Р	Р О С	О С	С	С
2.11.13	То же с поворотом на 360° в обратный хват одной и двумя	Поворот быстрым движением вокруг руки без ухода из начальной плоскости движения					П	Р О	О С	С
2.11.14	Большой оборот вперед в обратном хвате одной и двумя	Исполняется на базе 2.11.5 или 2.11.8 с перехватом, поворотом (2.11.13).						П Р О	Р О С	С
2.11.15	То же, что 2.11.14, с поворотом кругом в хват сверху или поворотом на 360° в хват снизу	Принципиальные требования, как в 2.11.12-13.						П Р	Р О	С
2.12. Сальто назад большим махом.										
2.12.1	На изолированной жерди размахивания и сальто назад выпрямившись; то же с «санжировок» на махе вперед	Исполняется на базе 2.1.8 и 2.9.3.			П Р	Р О С	О С	С		

2.12.2	Из виса на верхней жерди лицом наружу сальто назад выпрямившись в соскок («профилирующее» для всех сальто назад)	Исходное движение на сальто на базе большого оборота назад (2.11.7). 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.			П	П Р	Р О С	О С	С	С
2.12.3	Сальто назад выпрямившись с поворотом на 360°	Исполняется на базе 2.12.2.					П Р О	Р О С	О С	С
2.12.4	Двойное сальто назад в полугруппировке («профилирующее» для двойных сальто)	Исполняется на базе 2.12.3.						П	П Р О	С
2.12.5	То же с поворотом на 360°	Исполняется на базе 2.12.4.							П Р О	С
2.12.6	Двойное сальто назад прогнувшись (выпрямившись)	Исполняется на базе 2.12.4. «Срывное» сальто с ускоренным вращением – грубая ошибка							П	Р О С
2.12.7	Сальто «делчев» и «гингер» в вис	Приход в вис в положении не ниже 45 ° от вертикали с сохранением махового темпа.				П Р О	Р О	О С	С	С
2.12.8	Из стойки на верхней жерди лицом внутрь спад и сальто назад с перелетом на нижнюю жердь	Приход - в высокий упор или стойку. Низкий приход в вис углом - ошибка.			П	Р О С	О С	С		
2.13. Сальто вперед большим махом.										
2.13.1	Спадом из стойку лицом внутрь на верхней жерди переворот и сальто вперед	Исполняется на базе броскового движения (2.11.8). Высоко-далекий отход в положении с незначительным сгибанием.			П	П Р О	Р О	С		

	согнувшись в соскок, то же с поворотом крутом	Поворот -от разгибания, в высшей точке полета.								
2.13.2	То же выпрямившись	Легкое сгибание после отхода броском с последующим быстрым разгибанием сохраняются. Попытка исполнения поворота ранним действием (отталкиванием) от опоры - грубая ошибка.			П	Р О	О С	С	С	
2.13.3	То же с поворотом на 180,540°	Исполняется на базе 2.13.2. Поворот - от разгибания в полете.				П	П Р О	Р О С	О С	С
2.13.4	Двойное сальто вперед, то же с поворотом кругом во втором	Исполняется в полугруппировке или согнувшись. Поворот -от разгибания во втором сальто.						П Р О	Р О С	С
2.13.5	Сальто вперед согнувшись ноги врозь в вис	Исполняется на базе 2.13.1.						Р О	О С	С
2.14. Подлеты и перелеты большим махом.										
2.14.1	«Перелет Ткачева»	Исполняется 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.				П	П Р	Р О С	О С	С
2.14.2	То же с оборота «не касаясь» из упора	Выполнение основной части перемаха ноги врозь над опорой.						П	П Р О	С
2.14.3	Перелет типа «Воронин»	Исполняется на базе броскового оборота вперед (2.11.8). Наличие вылета с поворотом при переходе через жердь			П	П Р	Р О С	О С	С	С
2.14.4	«Перелет Шушуновой»	Исполнение поворотов и перемаха ноги врозь слитно, в едином темпе.					П	П Р	Р О С	С
2.15. Движения из стойки на руках.										
2.15.1.	Курбет - сальто назад в соскок	Исполняется в темповом соединении с предыдущим движением			П Р О	Р О С	О С	С	С	С

3. БРЕВНО

3.1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены.

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

3.3. Перемещения и прямые прыжки.

3.4. Маховые и толчковые повороты.

3.5. Перекаты и кувырки.

3.6. Медленные полуперевороты и перевороты.

3.7. Темповые перевороты.

3.8. Сальто.

3.9. Входы и вскоки.

Таблица 14

№	Упражнения	Технические требования	Базовый уровень подготовки				Углубленный уровень подготовки				
			годы обучения и совершенствования								
			НП-1	НП-2	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5		
3.1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены.											
3.1.1	На полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обеих, на одной другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, в полуприседах	Сохранение «подтянутой» осанки и благоприятного мышечного тонуса без перенапряжения и расслабления во всех статических положениях и переменах. Навык точной постановки стопы в позициях поперек и продольно; владение вариантами расстановки стоп на опоре. Уверенный баланс в статике и при переходах со стопы на полупальцы и обратно, при смене положений переступаниями.	Р О	О С							
3.1.2	То же с заданными переменами положений рук, поворотами головы, полуприседами	То же, что 3.1.1.	Р О	О С	С						
3.1.3	То же в форме простых комбинаций с	То же, что 3.1.1. в условиях смены положений.	Р О	О С	С						

	простыми переменами статических равновесных положений									
3.1.4	Тоже, что 3.1.1-3, на зауженной, высокой опоре, подставках, смягченной и подвижной опорах	Демонстрация тех же (3.1.1-3) навыков в усложненных опорных условиях.	П Р	Р О С	С	С				
3.1.5	На низком и стандартном бревне поперек и продольно: равновесие на одной ординарное («ласточка»), боковые равновесия	Исполняется на базе равновесий на полу		П Р О	О С	С	С			
3.1.6	То же в форме равновесия с наклоном назад	Тоже, что 3.1.5, с контролем равновесия в условиях ограниченного зрительного контроля.			П Р	Р О	О С	С		
3.1.7	Вертикальные равновесия на одной другая вперед, в сторону, назад повыше, «вертикальный шпагат»	Тоже, что 3.1.5.		П Р	П Р О	Р О С	О С	О С	С	С
3.1.8	Комбинации равновесий на одной (3.1.5-7 и др.) с переменами поз в одном упражнении	Навык надежного балансирования в условиях сбивающих воздействий.		П	П Р О	Р О С	О С	С	С	С
3.1.9	Тоже, что 3.1.5 с быстрого шага, наскока прыжка с поворотом	Навык точного «попадания», фиксации и экстренной коррекции позы в условиях одномоментного возникновения равновесного положения.		П	П Р	Р О С	О С	С	С	С
3.2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены.										
3.2.1	Седы на бедре (на обе ноги), упор продоль-	Четкая фиксация положений, контроль осанки и опорных положений кистями (при опоре ногами	П Р	Р О						

	но, то же сзади, упор ноги врозь поперек, продольно (на обе ноги), упоры присев, лежа, лежа сзади, стоя согнувшись	- стопами). Навык точной установки кистей в упорах.		С						
3.2.2	Положения лежа на спине, животе	Освоение правильного симметричного положения на опоре, захватов бревна.	П Р	Р О	С					
3.2.3	То же, 3.2.1-2, в форме комбинаций	То же, что 3.2.1-2, в условиях последовательной смены поз и опорных условий. Навык быстрой смены положений в комбинации с изменениями характера соединений.	П Р	Р О С	С	С				
3.2.4	То же в соединении со стойками на ногах и их переменами (3.1)	То же, что 3.2.2 и 3.1.3.	Р	Р О	С	С	С			
3.2.5	Стойка поперек на лопатках	Навык быстрого захвата бревна при фиксации стойки тело максимально выпрямлено и оттянуто вверх.		П Р О	Р О С	О С	С			
3.2.6	Стойка на груди продольно	Навык захвата бревна снизу.		П	П Р О	Р О С	С			
3.2.7	Напольное бревно: махом одной, толчком другой стойка на руках поперек и продольно	Исполняется на базе, аналогичной стойку на полу. Четкая симметричная постановка кистей с контролем опоры пальцами.		П Р	Р О С	О С	О С	С		
3.2.8	То же поперек с шага	Уверенная постановка кистей на опору, быстрая фиксация стойку без поправок. Четкий контроль тонуса, осанка полуоткрытая.		П	П Р	Р О С	О С	О С	С	С
3.2.9	Из седа верхом поперек мах назад силой-махом стойку на руках	Движение с максимальным использованием махового движение, сохранение единого темпа подъема в стойку			П Р О	П Р О	Р О С	О С	С	С
3.2.10	В стойку на руках повороты плечем вперед	Четкий баланс в динамике, сохранение осанки, уверенная работа кистями.		П	Р О	О С	С	С	С	С

	и назад на 90, 180° (в 1-2 «шага») с перехватами в положение стойку поперек и продольно				С					
3.2.11	Из упора стоя продольно наскок в упор и силой стойка согнувшись, ноги вместе, врозь («спичаг»)	Исполняется без паузы в упоре.			П Р	Р О С	О С	С	С	С
3.2.12	Упор углом продольно, ноги врозь вне, высоким углом	Точность положения ног, открытая осанка, плечи, отклоненные назад, отсутствие сутулости		П Р	П Р О	Р О С	Р О С	Р О С	О С	С
3.2.13	Горизонтальный упор продольно на локте (на обеих и одной)	Согнутая рука опирается локтем о подвздошную ость, другая (при одноопорном равновесии) произвольно балансирует			П	П Р О	Р О С	О С	С	С
3.2.14	То же на прямых руках	Допустимо применение упрощающих форм: наклонно (ноги повыше), ноги врозь.					П Р	Р О С	О С	С
3.3. Перемещения и прямые прыжки.										
3.3.1	Шаги простые вперед, боком, назад	Исполняется с носка, на полупальцах, в медленном и ускоренном движение, шагами разной величины, с различными позициями рук, с ограниченным зрительным контролем. Стабильный контроль осанки и оптимального мышечного тонуса.	Р О	О С	С					
3.3.2	То же, что 3.3.1, в ритмованной форме, со сменой ног	То же, что 3.3.1.	П	П Р О	О С	С	С	С	С	С
3.3.3	Беговые шаги на месте, с продвижением вперед, боком приставными и скрестно	Навык «чувства опоры», передвижение на разной скорости, включая форсированный разбег, передвижения с ограниченным зрительным контролем.	П	Р О	О С	С	С	С	С	С
3.3.4	Прыжки (подскоки) на	Навык одинарных и серийных подскоков с точ-	П	Р	О	О	О	О	С	С

	месте простые	ным приходом на опору одной (разными ногами), обеими; сохранение устойчивости.		О	С	С	С	С		
3.3.5	Темповой подскок («вальсет») с шага и разбега	Быстрое свободное движение, отвечающее требованиям исполнения акробатических упражнений		П Р	О С	О С	С	С	С	С
3.3.6	То же, что 3.3.4, с поворотами поперек-продольно и различными движение руками	То же, что 3.3.4		П Р О	О С	О С	О С	О С	С	С
3.3.7	То же, что 3.3.6, с увеличением высоты и приходом в остановку	Исполняется в сериях «прыжок- приземление».		П Р	О С	О С	О С	О С	С	С
3.3.8	То же, что 3.3.7, с поворотами кругом	То же, что 3.3.7		П Р О	О С	О С	О С	О С	О С	С
3.3.9	Прыжки шагом, шагом с поворотом кругом	Исполняется с разбега, толчком «своей» и «чужой» ногой; приход на одну, в остановку и с шагом вперед		П	П Р	П Р О	Р О С	Р О С	О С	С
3.3.10	То же в равновесие на одной	Равновесие на базе 3.1.5.		П	П Р	Р О	Р О С	Р О С	О С	С
3.3.11	Прыжки в шпагат, полушпагат («прыжок-олень»), со сменой ног, сгибаясь-разгибаясь, в «кольцо»	Высокое движение с четкой демонстрацией «фигуры прыжка» и уверенным приземлением.					П	П Р О	Р О С	С
3.4. Маховые и толчковые повороты.										
3.4.1	Повороты на 90, 180° на месте махом одной вперед в стойку на одной, в равновесие	Широкая амплитуда движение, четкая фиксация конечного положения в стойке на одной поперек и продольно, навык быстрого поворота на опорной стопе		П Р	Р О С	С				
3.4.2	То же с прыжком	То же, что 3.4.1		П Р	Р О	О С	О С	С	С	С

					С					
3.4.3	То же, что 3.4.1, махом одной назад в стойку другая вперед, в равновесие с наклоном назад, с переворотом назад	Требования, аналогичные 3.4.1. Равновесие Исполняется на базе 3.1.6.			П Р О	О С	С	С	С	С
3.4.4	Из стойки продольно ноги врозь или из положения выпада махом рук повороты умеренно быстрые на 180-360°	Равномерное вращение с уверенным сохранением равновесия.		П Р	Р О С	О С	О С	С	С	С
3.4.5	То же с быстрым круговым поворотом на 360° и более	Навык ускоренного инерционного вращения с приведением ноги, рук к вертикальной оси тела и выпрямлением тела; сохранение устойчивости без «сбросов», четкая остановка в стойках продольно и поперек,		П	П Р О	Р О	Р О	О С	О С	С
3.4.6	То же с прыжка на месте	То же, что 3.4.5			П	П Р	Р О С	О С	О С	С
3.4.7	То же с перемещениями вдоль бревна	То же, что 3.4.5 - 6				П	П Р О	Р О С	О С	С
3.5. Перекаты и кувырки.										
3.5.1	Из седа верхом поперек перекат назад в стойку на лопатках	Навык симметричного движения назад с четким захватом бревна и выходом в прямое вертикальное положение стойку		П Р О	Р О С	С				
3.5.2.	Из упора присев поперек кувырок вперед в положение лежа на спине, в сед верхом, в упор лежа	Навык уравновешенного движения в перекате, владение перехватами.		П Р	Р О С	О С	О С	С	С	С
3.5.3	Наклоном вперед из	Навык быстрого «прокатного» движение без			П	Р	Р	О	О	С

	стойки на бревне поперек кувырок вперед в сед верхом, упор присев с дохватом и без дохвата	выхода из плоскости снаряда; при выходе в упор присев четкая постановка стоп на полупальцы.			Р	О С	О С	С	С	
3.5.4	То же с наскока в стойку на две и одну ноги	Выраженная фаза полета до прихода руками на опору; быстрое вставание с темпом вперед.				П Р	Р О С	Р О С	О С	С
3.5.5	То же, что 3.5.3, в стойку на лопатках	Навык регуляции скорости движение в расчете на остановку в стойку; мягкое окончание движение без поправок в стойку на лопатках.			П Р	Р О С	О С	С		
3.5.6	Из стойки на руках поперек (или движением 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.			П Р	Р О С	О С	С		
3.5.7	Из упора поперек, сед верхом, присев кувырок назад в упор присев в остановку и с вставанием в стойку на ногах	То же, что 3.5.1, но с быстрым инерционным движение назад и сохранением точной плоскости движение		П	П Р	Р О С	О С	С	С	С
3.5.8	Из стойки на лопатках поперек кувырок назад в сед верхом, в упор присев	Четкие действия при переменах опоры руками.		П	Р О С	О С	С			
3.5.9	То же, что 3.5.7, 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				П Р	Р О С	О С	С	С
3.6. Медленные полуперевороты и перевороты.										
3.6.1	Из стойку на руках медленные полуперевороты вперед в «мост» и из «моста» в	Точное движение по продольной оси снаряда с уверенной постановкой стоп без зрительного контроля.			П	П Р О	Р О С	О С	О С	С

	стойку на ногах поперек									
3.6.2	То же с шага махом одной толчком другой	То же, что 3.6.1, с учетом повышенного темпа движения.			П	Р О	Р О С	О С	О С	С
3.6.3	С шага переворот вперед на две («перекидка»)	То же, что 3.6.2.			П	П Р О	Р О С	О С	О С	С
3.6.4	То же с поочередной постановкой рук и ног (по типу «арабского»)	То же, что 3.6.2-3.				П Р	Р О С	О С	О	С
3.6.5	Из стойки поперек наклоном назад медленный переворот через «мост» (с остановкой и без стойку) и стойку на руках в стойку поперек	Навык точной постановки рук с ограниченным зрительным контролем.		П	П Р О	Р О С	О С	С	С	С
3.6.6	«Перекидка» назад	Навык быстрой постановки рук, динамичное движение вдоль снаряда.			П	П Р	Р О С	О С	О С	С
3.6.7	Полупереворот назад в стойку на руках	Навык дозированного движение назад при точном балансировании.				П	П Р	Р О С	О С	С
3.6.8	«Перекидка» вперед из стойки продольно	Навык компенсаторных действий в плечевом поясе при перевороте без перемещения в передне-заднем направлении.					П Р О	Р О С	О С	С
3.6.9	То же назад	То же, что 3.6.8.					П Р О	Р О С	О С	С
3.6.10	Из стойки продольно и поперек переворот боком в стойку про-	Выполнение без сгибания в тазобедренных суставах; навык замедленного и более динамичного движения; окончание в стойку продольно но-				П Р	Р О С	О С	С	С

	дольно ноги врозь	ги врозь.								
3.6.11	Полупереворот боком в стойку на руках продольно	Общие требования, как в 3.6.10.					П Р О	Р О С	О С	С
3.7. Темповые перевороты.										
3.7.1	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.			П Р	Р О С	О С	О С	О С	С
3.7.2	Вальсет и переворот вперед	Одновременное отталкивание руками с минимальной расстановкой стоп в передне-заднем направлении при приземлении. Приход в остановку и с темпом вперед.				П Р	Р О С	О С	О С	С
3.7.3	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 в остановку и с темпом назад.			П Р	Р О	Р О С	О С	С	С
3.7.4	Связка переворотов назад (базовый навык)	Исполняется на базе 3.7.3. 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.			П	П Р О	Р О С	Р О С	О С	С
3.7.5	С шага вальсет - рондат - фляк - отбив (базовое соединение)	Уверенное наращивание скорости продвижения по бревну, мощное отталкивание в финале.				П Р	Р О С	О С	О С	С
3.7.6	Маховый переворот назад («румынский»)	Навык одного-двух переворотов, допустимо - без существенного передвижения назад. Подмена				П	П Р	Р О	О С	С

	фляк)	«румынским» фляком базового переворота (3.7.3) и разгонной базовой связки (3.7.4) - грубейшая ошибка.					О	С		
3.7.7	Полупереворот назад с поворотом кругом и полупереворот вперед	Сохранение темпа на движение вперед.					П	Р О С	О С	С
3.7.8	То же с поворотом во второй части упражнения	То же, что 3.7.7.					П	Р О С	О С	С
3.7.9	Полупереворот назад с поворотом на 360° и перекат в сед ноги врозь поперек	Завершение полного поворота в зоне стойки на руках, замедленное опускание в конечное положение						П Р О С	Р О С	С
3.7.10	Полупереворот назад в стойку на руках, стоять, то же с поворотом кругом	Более выраженный подлет со стопорящей постановкой рук на опору.					П Р	Р О С	С	С
3.8. Сальто.										
3.8.1	Из стойки поперек сальто назад в группировке («корбут»)	Исполняется на базе ординарного сальто. Навык точной постановки стоп с достаточной амортизацией приземления.			П Р	Р О С	О С	О С	О С	С
3.8.2	То же в форме «темпового» сальто	Исполняется без значительного смещения назад.				П Р О	Р О С	О С	О С	С
3.8.3	Рондат - (фляк) - сальто в полугруппировке в соскок	Исполняется на базе 3.7.5 и ординарного акр. соединения.				П Р	Р О С	Р О С	О С	С
3.8.4	То же и сальто прогнувшись (выпрямившись)	Исполняется на базе 3.8.3					П Р	Р О	О С	С
3.8.5	То же и сальто с поворотами на 360° и более	Исполняется на базе 3.8.3-4 и акробатического сальто.					П	Р О	Р О С	С

3.8.6	То же и двойное сальто в полугруппировке и согнувшись	Исполняется на базе 3.8.4.				П Р	Р О С	Р О С	О С	С
3.8.7	То же с поворотом на 360°	Исполняется на базе 3.8.6 и акробатических прыжков					П	П Р О	Р О С	С
3.8.8	Рондат - (фляк) - сальто назад в группировке на бревно	Исполняется на базе 3.8.4 и 3.8.1.				П	П Р О	Р О С	О С	С
3.8.9	То же и сальто прогнувшись	То же, что 3.8.8.				П	П Р О	Р О С	О С	С
3.8.10	То же и сальто с поворотами	Исполняется на базе 3.8.9 и 3.8.5.						П Р	Р О	С
3.8.11	С шага маховое сальто назад на бревно	Высокое движение без «сваливания» и значительного продвижения назад.			П Р	Р О С	О С	С	С	С
3.8.12	То же с продвижением вперед или вперед -в сторону в соскок («ауэрбах»)	Широкое маховое движение с вылетом.				П Р	О С	О С	С	С
3.8.13	С шага, разбега сальто вперед в группировке на бревно	Короткий энергичный разбег со стопорящим отталкиванием и полетом без сильного продвижения вперед			П	П Р О	Р О С	О С	С	С
3.8.14	Маховое сальто вперед на бревно, то же с поворотом кругом	Исполняется на базе ординарного акробатического прыжка			П Р	Р О С	О С	О С	С	С
3.8.15	То же с поворотом на 90° в стойку ноги врозь продольно	Приход поочередной постановкой ног.			П	Р О С	О С	О С	С	С
3.8.16	С шага сальто боком	То же, что 3.8.15.					П Р	Р О С	С	С
3.8.17	С разбега двойное	В группировке, полугруппировке, вариант - с				П	Р	О	С	С

	сальто вперед в со- скок	поворотом кругом перед приземлением				Р	О С	С		
3.9. Входы и вскоки.										
3.9.1	Из упора стоя наскоки в упор продольно, с поворотом в седы, с перемахами одной, двумя в упор верхом, упор сзади	Быстрая точная фиксация конечного положения с сохранением технической осанки и без «поправок».	П Р	Р О С						
3.9.2	С разбега, с мостика, махом одной толчком другой вскок в стойку на одной поперек в остановку и в проход вперед без сильного продвижения	Навык точно направленного разбега и отталкивания, мягкий, амортизированный приход на опорную ногу		П Р О	Р О С	О С	С			
3.9.3	То же с опорой руками в упоры стоя, присев, седы	Исполняется через высокий упор с опусканием в конечное положение		П Р	О С	О С	С			
3.9.4	То же в стойку на руках продольно и поперек	Навык прихода в остановку или в движение с поворотами.			П Р	Р О С	С	С		
3.9.5	С разбега вскок в форме переворота вперед «перекидкой» в стойку поперек	Исполняется в едином темпе, начиная с наскока.				П Р	Р О С	О С	С	С
3.9.6	То же в форме переворота боком	Исполняется на базе 3.6.10.				П Р	Р О С	О С	С	С
3.9.7	С разбега вскок сальто вперед в стойку поперек	Приход в высокий полуприсед с быстрым выпрямлением в стойку поперек.			П	П Р О	Р О С	О С	О С	С
3.9.8	С разбега рондат на мостик и переворот	Исполняется на основе акробатического сальто назад прогнувшись и «перекидок» назад на				П	П Р	Р О	О С	С

	назад на бревно	бревне (3.6.6). Приход без падения на руки.						С		
3.9.9	То же с поворотом кругом в форме «твиста» и переворот вперед	Исполняется на базе акробатического сальто «твист» и медленных переворотов вперед на бревне (3.6.4).					П Р	Р О С	Р О С	С

4. ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА)

4.1. Упоры, равновесия, стойки.

4.2. Простые прыжки и приземления.

4.3. Перекаты, кувырки.

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.

Таблица 15

№	Упражнения	Технические требования	Базовый уровень подготовки				Углубленный уровень подготовки				
			годы обучения и совершенствования								
			НП-1	НП-2	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5		ССМ
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.	О С	О С							
4.1.2	Упоры присев, стоя согнувшись, лежа на бед-	Владение технически рациональной позой, осанкой, необходимым тонусом.	О С	О С							

	рах, лежа, лежа сзади									
4.1.3	«Мост» из положения лежа на спине, наклонном назад	Исполняется с минимально согнутыми и прямыми ногами, прямыми руками, распределением мышечного тонуса с наклоном головы назад.	Р О С	О С						
4.1.4	Передне-задний «полушпагат» и «шпагат»	Выполнение на обе ноги с полным свободным опусканием без «раскачиваний».	П Р	Р О	С	С	С	С	С	С
4.1.5	Фронтальный («прямой») «шпагат»	Полное опускание тазом на опору.	П	Р О	С	С	С	С	С	С
4.1.6	Стойка на одной другая вперед, в сторону выше	Активное удержание свободной ноги в положении не ниже горизонтального. Сохранение точной осанки.	О С	О С	О С	С				
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).	П Р	Р О С	О С	С	С	С	С	С
4.1.8	Равновесие на одной боковое	То же, что 4. 1.7.		П Р	Р О С	О С	О С	С	С	С
4.1.9	Равновесие на одной с наклоном назад	Навык балансирования при усложненном зрительном контроле.				Р О С	О С	С		
4.1.10	Равновесие на одной другая вверх («вертикальный шпагат») и с захватом без захвата ноги	То же, что 4. 1.7-8. Свободное владение «прямым» шпагатом на основе активной подвижности в суставах.				Р О С	О С	О С	О С	С
4.1.11	Равновесие на одной с изменениями позы	Исполняется как последовательное соединение равновесий типа 4. 1.7—9 и т.п. Навык уверенного контроля баланса в условиях сбивающих воздействий, изменения мышечного тонуса.		П	Р О	Р О С	О С	С		
4.1.12	Равновесия с темпового прихода на одну ногу	Навык точного «попадания» в равновесное положение с использованием экстренных коррек-		П Р	Р О	О С	С	С	С	С

	гу после прыжковых элементов	ций при сложном балансировании.			С						
4.1.13	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.		П Р	О С	С					
4.1.14	Стойка с опорой головой о ладони и предплечья	Длительное удержание стойки с прямым телом.		П Р О	Р О С	С					
4.1.15	Стойка на руках махом одной толчком другой у опоры или с партнером	Исполняется на полу. Первичный навык балансирования. Расстановка кистей - уже ширины плеч. Тело выпрямленное, активно оттянутое, в жестком мышечном «корсете», осанка полуоткрытая. Приподнятая голова, напряженная шея и сильное прогибание -грубые ошибки. Навык самостоятельной фиксации стойки не менее 3 с.		П	Р О	О С					
4.1.16	То же без опоры и помощи	Точный выход в равновесное положение первым же махом- толчком. Длительное (10 с и более) удержание стойку с уверенным балансированием.		П	Р О	О С	О С	О С	С	С	
4.1.17	Из упора присев, толчком стойка на руках с прямыми руками	Навык быстрого, темпового выхода в стойку с четким выпрямлением тела в равновесном положении				П Р	Р О С	О С	С	С	
4.1.18	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.					П Р	Р О С	О С		
4.1.19	То же из упора углом, упора высоким углом, упора ноги врозь вне	Исходные упоры см. в 4. 1 .20. Технику подъема в стойку							П Р О	С	

4.1.20	Стойка на одной руке сильно прогнувшись, в «шпагате» и др.	Произвольный выход в равновесное положение поза удержания -по выбору.					П	П Р	Р О С	
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.	О С	О С						
4.2.2	Прыжок (соскок) «в глубину» с подвешенного мостика на мат	Исполняется на базе 4.2.1. Прыжок с высоты от 30 до 100 см. Четкое мягкое глубокое приземление с фиксацией равновесного положения в приседе.	О С	О С						
4.2.3	То же, что 4.2.1, с разбега	3-4 шага разбега, настильный стопорящий наскок с замахом руками, прыжок с махом руками вверх и приземление близко к месту отталкивания.	Р О	О С						
4.2.4	То же с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат	Исполняется на базе 4.2.2-3. Быстрый разбег с высоким выпрыгиванием, устойчивым полетом руки вверх, четкое приземление с достаточно мягким (глубоким) доскоком.	П	Р О С	С					
4.2.5	То же, что 4. 2. 1-4, с поворотом кругом и доскоком	Четкое приземление с необходимыми балансирующими действиями в доскоке.	П	Р О С	О С					
4.2.6	То же, что 4.2.5, с поворотом на 360°	То же, что 4.2.5.		П Р	О С	С				
4.2.7	Темповой подскок («вальсет»)	Владение координацией «вальсета» в непрерывной серии подскоков с продвижением вперед. Навык исполнения «вальсета» со сгибанием маховой ноги и «прогнувшись».	П	Р О	С	С	С			
4.3. Перекаты, кувырки										
4.3.1	Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка	Быстрое взятие положения гр. и выпрямление с возвращением в исходное положение Контроль захвата голени руками, правильное положение головы в группировке и переменах.	Р О	О С						

4.3.2	В положении группировки лежа на спине активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад	Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частичном «распускании» и быстром восстановлении группировки) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад).	П Р	Р О С						
4.3.3	То же, что 4.3.2, до упора присев при движение вперед. и до высокого упора (стойки) на лопатках при движение назад	То же, что 4.3.2.	П	Р О С	С					
4.3.4	Из основной стойку сед с прямыми ногами и пережат назад до высокого упора (стойки) на лопатках	Владение мягким приходом в сед с упреждающей опорой руками.		П Р О	С					
4.3.5	Из стойки на коленях пережат вперед прогнувшись и пережат назад в упор лежа, в стойку на коленях	Неоднократное повторение пережатов вперед-назад, правильная работа головой в положениях прогнувшись.		П Р О	Р О С	С				
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 пережате.		П Р О	С					
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.	П	Р О С	С					

4.3.8	То же с серией темповых кувырков	Каждый кувырок Исполняется в соответствии с требованиями в 4.3.7.		П Р О	С						
4.3.9	С прыжка или спадом из стойку 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 движение		П Р О	Р О С	С					
4.3.10	Из седа с прямыми ногами кувырок назад в упор присев	Исполняется с темпового наклона вперед с энергичным движением спиной назад. Особо четкий контроль постановки кистей за голову пальцами по ходу движение Разворот кистей наружу, опора кулаками приход в упор на коленях - грубые ошибки. Активная опора руками с полным освобождением головы от опоры о мат. Четкое удержание (или восстановление) плотной группировки с захватом голени при завершении упр.		П Р О С	О	С					
4.3.11	То же с серией быстрых кувырков назад	В каждом цикле кувырка подчеркнуто активное отталкивание ногами с энергичным движение назад плечами в пережат.		П Р О	Р О С	С					
4.3.12	Из стойки «старт пловца» прыжком кувырок вперед в упор присев ноги скрестно, поворот кругом и серия кувырков назад	Сохранение единого темпа в серии, контроль группировки.		П Р О	Р О С						
4.3.13	Кувырок назад через плечо и пережат в упор на бедрах или упор лежа	Исполняется на базе 4.3.10. Навык асимметричной работы руками и головой с ее наклоном к плечу. Опора головой о мат - ошибка.		П Р О	Р О С						
4.3.14	Кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись	При опоре руками за головой - темповое разгибание ногами вверх с полным освобождением головы от возможного касания мата.		П Р О	Р О С						

4.3.15	Кувырок назад в стойку на руках с согнутыми и прямыми руками	Исполняется из спада в сед (4.3.4). При работе с согнутыми руками — точный подворот кистей перед постановкой. При исполнении с прямыми руками - навык постановки и разворота кистей.		П	П Р	Р О С	Р О С	Р О С	О С	С
4.3.16	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. Плотная фиксация группировки по окончании кувырка с «темпом» на движение вперед; разбросанная группировка - грубая ошибка.		П	Р О	Р О С	О С	О С	С	С
4.3.17	То же отталкиванием с мостика и мини-трампа	Исполняется на базе 4. 3.1 6. Движение по высокой растянутой траектории с открытой осанкой и прогибанием («ласточкой») в высшей точке движения.			П Р	Р О С	О С	О С	С	С
4.3.18	То же с поворотом на 360°	Исполняется на базе 4. 3.1 6. Владение техникой винтообразующих действий с асимметричной работой руками. Окончание поворота в начале нисходящей ветви траектории.				П	Р О	Р О	О С	С
4.3.19	Рондат (рондат-фляк) и прыжок назад с поворотом кругом в кувырок вперед («собака»)	Требования к траектории, как в 4.3.17. Владение навыком быстрого безопорного поворота кругом в высшей точке полета.					П Р	Р О С	О С	С
4.3.20	То же с поворотом на 540°	Исполняется на базе 4.3. 19.						П Р	Р О С	С
4.4. Перемахи и круги ногами										
4.4.1	Из упора лежа прыжком перемах согнув	Невысокое движение тазом над опорой, круговое движение прямой ногой без касания пола,		П Р	О С	С				

	ноги и ноги врозь в упор лежа сзади	приход в конечное положение с прямым телом.		О							
4.4.2	То же согнувшись в упор лежа сзади	Перемах прямыми ногами без касания пола.		П Р	Р О С	О С	С				
4.4.3	То же в упор углом, упор высоким углом	Исполняется на базе 4.4. 2. Замедленное равновесное движение.				П Р	Р О	Р О С		О С	
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.			П Р	Р О С	О С	С			
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.		П Р О	Р О С	О С	С				
4.5. Непрыжковые перевороты											
4.5.1	Махом одной, толчком другой через стойку на руках полупереворот вперед в «мостик»	Исполняется на базе 4. 1.3, 4.1.15. Приход в «мостик» замедленный, равновесный, без падения на ноги.		П Р О	Р О С	О С	С				
4.5.2	Из «мостика» полупереворот назад через стойку на руках	Исполняется на базе 4. 1.3, 4.1.16.		П Р	Р О	О С	С				
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		П Р	Р О С	О С	О С	С			

		грудь — грубые ошибки.									
4.5.4	То же назад	Технические требования по аналогии с 4.5.3.		П	П Р	Р О С	О С	С			
4.5.5	То же, что 4.5.4, в стойку на руках, стоять	Умеренное продвижение назад со своевременным выпрямлением тела и переходом от открытой осанки к полуоткрытой в стойку на руках			П Р	Р О С	О С	С			С
4.5.6	Из седа в упоре сзади махом одной толчком другой полупереворот назад в или через стойку на руках То же с поворотами в стойку на руках	Навык организованной подвижности в плечах и правильной работы кистями на опоре.			П	Р О	О С	О С			С
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.		П	Р О	О С	С	С			
4.6.2	Переворот вперед с поворотом кругом (рондат) и отскок; отскок с поворотом кругом	Исполняется с места, с шага, с разбега и «вальсета». Навык мощного разгонного движения с полноценным использованием маховой работы свободной ногой. Владение правильной закрытой осанки, 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		П	П Р О	Р О С	О С	С			С

		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.			П Р О	Р О С	О С	С		С
4.6.4	Переворот со сменой ног по отдельности и в сериях	Исполняется на базе 4. 6.1. Активное движение маховой ногой с выраженным подлетом при смене ног.			П Р	Р О С	О С	С		С
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.			П	Р О	О С	О С		О С
4.6.6	Переворот вперед - полет-кувырок, то же с поворотом на 360° в кувырке	Исполняется на базе 4.6.5 и 4.3.16,4.3.18.			П	П Р О	Р О С	О С		О С
4. 7. Перевороты и темповые сальто назад										
4.7.1	Из стойки на р. активный полупереворот назад и отскок (курбет)	Исполняется с темповым замахом ногами в начале падения назад из стойки. Активное отталкивание прямыми руками за счет действий в плечевом поясе.		П Р	Р О С	О С				
4.7.2	С места переворот назад (фляк) и темповой отскок	Минимально необходимое по высоте движение с правильной постановкой кистей и активным продвижением назад в обеих частях упражнения. Навык перевода головы вперед с началом курбета, активное выталкивание руками с рессорной работой плечевого пояса. Стопорящая постановка ног с носка и без паузы - отскок вверх или вверх-назад со взмахом руками вверх		П Р	Р О С	О С	С			

		при закрытой осанке.								
4.7.3	То же и серия ускоренных переворотов (базовый навык)	Исполняется на базе 4.7. 1 . Исполняется не менее 3-4 низких переворотов с подчеркнuto коротким курбетом «под себя»; высокое выпрыгивание назад с «падением» на руки — грубейшая ошибка. При отталкивании руками на высокой скорости допустимо их легкое амортизационное сгибание. Установка кистей - анатомически (индивидуально) удобная, но без сильного их разворота наружу. Навык наращивания скорости продвижения по дорожке с увеличением длины флажков и уменьшением степени прогибания-сгибания тела; последний переворот - с тенденцией к опрокидыванию назад и пробежке; окончание серии — со спокойной остановкой — признак ошибки.			П Р	Р О	О С	О С		О С
4.7.4	С шага и разбега вальсет - рондат - серия переворотов назад	Исполняется на базе 4.7.2. Навык варьирования скорости продвижения по дорожке в зависимости от задачи упражнения			П Р	Р О С	О С	С		С
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.			П	Р О С	О С			
4.7.6	То же с поворотом кругом во второй части	Сохранение единого высокого темпа в обеих частях упражнения с сохранением возможности активного продолжения связки.				Р О	О С	С		
4.7.7	Полупереворот назад с поворотом на 360° - полупереворот назад	Несколько увеличенное по высоте (в сравнении с базовым флажком) выпрыгивание, предельно быстрый поворот.				П Р О	Р О С			
4.7.8	Темповое сальто назад с места с помощью и самостоятельно	Низкое движение по схеме переворота назад (4.7.2).			П	П Р	Р О С	О С		С

4.7.9	Рондат - фляк - темповое сальто, серия темповых сальто с отскоком	Технические требования, как в 4.7.3.				П	Р О С	О С		С
4.8. Сальто назад										
4.8.1	Сальто назад с места	Демонстрация основных техн. компонентов: правильная подготовка с замахом («без подпрыжки»), высокий мощный взмах руками синхронно с отталкиванием, позднее (только после полного выталкивания) взятие плотной группировки с захватом за голени, ранняя разгруппировка с приходом на ноги «в рост», руки вверх. Навык управления горизонтальным смещением: исполнение («по заказу») точно на место отталкивания («стопы в стопы»), или с заданным смещением назад-вперед (в последнем случае с необходимым «стрикоссатом»).		П	П Р	Р О С	О С	С		С
4.8.2	Рондат - сальто в группировке	Исполняется с места, с шага, с короткого разбега. Модельное сальто с хорошо выраженного стопорящего отталкивания, мощным махом руками вверх-назад, высоким полетом в полураскрытом положении с минимальным смещением назад.		П	П Р	Р О С	С	С		С
4.8.3	Рондат — фляк (фляки) - сальто выпрямившись («профилирующий» прыжок для сальто назад)	Исполняется с нескольких шагов разбега и места. Наращивание скорости к концу соединения. Высоко- далекий полет с прямым телом (с появлением эффекта «вокруг плеч»), руки свободно сведены над головой; раннее опускание рук к тазу - грубая ошибка. Отсутствие значительного сгибания тела при приземлении. Владение вариативным навыком исполнения прыжка с разными (по необходимости) параметрами, в разных соединениях, в состоянии утомления.			П Р	Р О С	О С	О С		С
4.8.4	Сальто сгибаясь-	Владение навыком высоко-далекого полета с				П	Р	С		

	разгибаясь или «затяжное» сальто	активным ограничением вращения по сальто без потери мощности движение В сальто сгибаясь-разгибаясь демонстрация четкой «складки» в полете, в затяжном - долгое удержание прямого положения в полете с нарочито поздней группировкой.				Р О	О С			
4.8.5	Сальто выпрямившись с поворотом на 360° («профилирующий» прыжок для сальто назад с поворотами)	Исполняется на базе 4.8.3. Быстрый компактный поворот после полного отрыва от опоры, на вершине траектории, выраженная фаза движения без поворота перед приземлением. Ранний поворот со «скручиванием» тела на опоре - ошибка.				П Р	Р О С	О С		О С
4.8.6	То же с поворотом на 720°	Исполняется на базе 4. 8.5. Окончание полного поворота до приземления.					П Р	Р О		О С
4.8.7	Сальто с поворотом кругом и на 540° в переход на одну ногу.	Исполняется на базе 4. 8.6, но с более низким настильным полетом при сохранении быстрого горизонтального смещения (в пробежку).					П Р	Р О		О С
4.8.9	Двойное сальто («профилирующее» для двойных сальто)	Исполняется на базе 4. 8.3. Отход вверх-назад с полным активным выпрямлением («отбивом») без раннего группирования, с последующей полугруппировкой и возможностью усложнения упражнения поворотами. Раскрытие перед приземлением - не позднее положения лицом вниз перед доскоком.				П	П Р О	Р О С		О С
4.8.10	То же согнувшись	Исполняется на базе 4.8.9 с неплотным сгибанием в полете. Обязательно частичное выпрямление тела перед приземлением. Доскок без раскрытия в положении согнувшись - ошибка.					П Р	Р О С		О С
4.8.11	То же, что 4.8.9, с поворотом на 360°	Поворот компактным движением в полугруппировке или при быстром раскрытии.					П Р	Р О С		О С
4.8.12	Двойное сальто прогнувшись, выпрямив-	Высшая форма базового двойного сальто. Осваивается на базе 4.8.9. Отталкивание на высоко-					П	Р О		О С

	шись	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».		П	Р О	О С	С	С		
4.9.2	То же на помосте, дорожке («профилирующий» прыжок для сальто вперед)	Основные требования те же, что в 4.9. 1 . Исполняется с сокращенного разбега, с шага. Навык исполнения в остановку и с сохранением продвижения вперед, «в пробежку».			П Р О	Р О С	О С	С		С
4.9.3	То же разными «темпами»	Владение сальто махом рук (кроме «темпа» в 4.9.1) «из-за головы», махом рук вниз-назад-вверх, «за спину».				П Р О	Р О С	О С		С
4.9.4	То же, что 4.9.2-3, согнувшись	Исполняется на базе 4.9.2-3 с неплотным сгибанием.				П Р	Р О С	О С		С
4.9.5	То же, что 4.9.2-4, на одну	Исполняется на базе 4.9.2-4 с сохранением быстрого движения вперед, «в пробежку» или с рондатом.			П Р	Р О С	О С	С		С
4.9.6	С разбега переворот и сальто вперед в группировке, согнувшись	Сохранение единого ритма соединения, отталкивание на сальто без задержки ног на опоре и без «сваливания» вперед.				П Р	Р О С	О С		О С
4.9.7	То же и сальто прогнувшись	Отход на сальто с легким сгибанием и последующим прогибанием тела.					П Р	Р О		О С

							О	С		
4.9.8	То же и сальто с поворотами на 180-540° в остановку и в переход	Начало поворота — от разгибания при переходе в полет. При исполнении в переход — добавочное вращение по сальто и движение «в ход».				П Р	Р О С	Р О		О С
4.9.9	С разбега связка 2—3 последовательных сальто	Сохранение быстрого темпа и активного перемещения и вращения вперед.				П Р	Р О С	О С		О С
4.9.10	С разбега, наскоком на трамплин, мостик двойное сальто вперед	Исполняется в полугруппировке.				П	Р О	О С		О С
4.9.11	Переворот вперед - двойное сальто вперед	Исполняется на базе 4.9.7.					П	Р О		О С
4.9.12	То же с полуторным сальто вперед в кувырок	Исполняется на базе 4.9. 11 и 4.3. 16.						П Р		Р О
4.9.13	С шага маховое сальто	Высокий подлет после мощного взмаха ногой и его торможения. Мах ногой выполняется с приподнятым положением плечевого пояса; сильный наклон туловищем к опорной ноге - ошибка			П	Р О	О С	С		С
4.9.14	То же с поворотом кругом	Поворот во второй части сальто, приход на опору без сильного наклона вперед.				П Р О	Р О	О С		С
4.10. Сальто типа «твист» и «колпипское»										
4.10.1	Рондат - фляк - твист в полугруппировке, согнувшись	Ранний поворот кругом и сальто вперед с незначительным сгибанием и приходом в «пробежку»			П	П Р	Р О С	О С		С
4.10.2	То же с поворотом кругом и на 540° в сальто вперед	Поворот от разгибания в начале сальто вперед, далее поворот в положении, близком к прямому.				П	П Р О	Р О		Р О
4.10.3	То же, что 4.10.1, с двойным сальто вперед	Исполняется на базе 4. 10.1 и 4.9.10.					П	Р О		О С
4.10.4	Рондат - (фляк) - отскок назад с	Приход в прогнутом положении, голова приподнята. Исполняется в остановку и с продви-			П	П Р	Р О	О С		С

	поворотом кругом и сальто вперед прогнувшись с азведением ног в передне-задней плоскости на одну («колпинское»)	жением вперед.					С				
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.		П Р О	С						
4.11.2	С шага, короткого разбега серия темповых переворотов боком	Быстрое продвижение без потери темпа в соединениях.		П Р О	С						
4.11.3	Переворот боком замедленный	Исполняется с четким демонстрационным обозначением каждой фазы постановки рук и ног и отталкивания ими.		П	Р О С	О С	С				
4.11.4	То же, что 4.11.1 и 4.11.3, с поворотом кругом в стойке на руках	То же, что 4. 11.3.			П Р	Р О	О С	С			
4.11.5	С шага сальто боком	Исполняется в «разорванной» группировке, в стойку ноги врозь руки в стороны.			П	Р О	О С	С			С
4.11.6	Рондат - фляк - сальто боком согнувшись ноги врозь	Поочередная постановка ног в приземлении в стойку ноги врозь руки в стороны.				П Р	Р О С	О С			С
4.11.7	Темповые перевороты и сальто боком	Исполняется на базе 4. 11. 2 и 4.11.5.				П Р	Р О С	О С			С

4.12. Базовые комбинации прыжков										
4.12.1	Рондат — фляк — сальто назад выпрямившись	См. 4.8.3.			П	Р О С	О С	С		С
4.12.2	Рондат — фляк — темповое сальто назад - фляк - сальто назад («окрошка»)	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.				П Р	Р О С	О С		О С
4.12.3	Рондат - фляк - сальто назад выпрямившись фляк — сальто	Навык выполнения срединного сальто без явной потери скорости и утрированного «стрикосса», быстрое восстановление скорости в случае ее падения в середине комбинации.				П Р	Р О С	О С		О С
4.12.4	Рондат - (фляк) - серия 2-3 сальто прогнувшись в темп	Требования к сальто прогнувшись, как в 4.12.3.					П	Р О С		О С
4.12.5	То же с двойным сальто в середине	То же, что 4. 12.4.						Р О С		О С
4.12.6	Рондат - фляк - полпируэт (полтора пируэта) в переход - рондат - фляк - сальто	То же, что в 4.12.2-3.						П		П Р
4.12.7	Сальто вперед твист на одну в переход	Навык перехода к рондату без потери темпа.			П Р	Р О С	О С	С		С
4.12.8	Переворот вперед - сальто вперед (полеткувырок)	Сальто Исполняется на параметрах, соответствующих базовому прыжку (4.9. 2).				П Р	Р О С	О С		С
4.12.9	Переворот вперед - сальто вперед с пово-	Сохранение высокого темпа, достаточного для мощного продолжения связки.					П Р	Р О		О С

	ртом кругом -фляк (темповое сальто)...							С		
4.12.10	Переворот вперед — сальто вперед про- гнувшись с поворотом на 360° - сальто вперед.	Тоже, что 4. 12.9.						П Р О		Р О С
4.12.11	С места и в темповых соединениях: сальто назад — сальто вперед	Навык точной организации прихода для оттал- кивания «в одно касание» с последующим про- тивовращением.					П Р	П Р О		Р О С

3.1.1.3 Основы профессионального самоопределения

Профессиональное самоопределение - это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики.

Работа по привитию педагогических навыков проводится в группах углубленного уровня сложности первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, защиты проекта, практических занятий.

Тренерская (инструкторская) практика включает:

- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
- Составление планов-конспектов тренировочных занятий по ОФП и СФП, виду спорта.
- Проведение учебно-тренировочных занятий.

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими обучающимися.

Перед обучающимися старших разрядов ставятся следующие требования:

1. уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами базового уровня;
2. уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших воспитанников;
3. знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования.

3.1.1.4 Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, выполнение на оценку первой комбинации на снаряде; выполнение комбинации без разминки на снаряде; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

3.1.1.5 Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена - это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика спортивной гимнастики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- *вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе соревнования, вызывает изменения в организме гимнаста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими

особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных гимнастов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

3.1.2 Вариативные предметные области

3.1.2.1 Хореография и акробатика

Хореография – важное средство, эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Понятие «хореография» включает в себя все, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств.

Занятия хореографией способствуют решению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достояниям культуры различных народов. Использование музыки в занятиях знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности. Именно в процессе занятия хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства.

Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки, что положительно влияет на сердечнососудистую и дыхательную системы организма. Наряду с этим на занятиях по хореографии решаются задачи технической подготовки: освоение различных элементов и комбинаций.

На занятиях по хореографии изучаются многообразные сочетания движений ног, рук, туловища, головы. При этом освоение не должно носить механический характер. Путем соответствующей корректировки каждого движения воспитывается его выразительность, без которой невозможно добиться артистичности исполнения.

Хореография в гимнастике базируется главным образом на классической основе, разработанной в балете. Однако она имеет ряд характерных особенностей, которые, прежде всего, определяются различием целей и задач. В гимнастике Хореография является лишь частью учебно-тренировочного процесса и должна быть связана с другими видами подготовки гимнасток. Это и определяет ее специфику.

Следует учитывать постоянный дефицит времени, с которым приходится считаться хореографу. Урок хореографии, прежде всего, должен учитывать практическую целесообразность каждого задания. В учебном процессе каждое упражнение должно нести конкретную смысловую нагрузку.

В хореографической подготовке гимнасток можно выделить несколько наиболее характерных этапов: этап по освоению элементов хореографической «школы», базовая Хореография, «профилирующий» этап, этап по освоению разновидностей «профилирующих» элементов.

На базовом уровне подготовки учащиеся знакомятся с элементами хореографической «школы», т.е. простейших навыков, с которых начинается Хореография, к ним относятся:

- элементы классического танца у опоры, затем на середине в не усложнённом варианте;
- элементы народного танца: простейшие движения народно-сценического тренажа у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере русских, украинских, молдавских, белорусских танцев, основные шаги перечисленных танцев;
- элементы историко-бытовых танцев: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, вальса, галопа, полонеза и т.п.;
- разновидности ходьбы и бега;
- волны, полуволны, пружинные движения руками, круглые полуприседы и т.п.;
- равновесия на двух ногах, на полупальцах;
- владение навыком простейших прыжков на одной ноге, на двух ногах, на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону;
- ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма темпа, музыкальной динамики на простейших движениях, в музыкальных играх.
- *базовую хореографическую подготовку*: подготовительные движения классического танца (плие, батман, рон де жамб пар терр, девлоппе и их разновидности); народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине; историко-бытовой и современный танцы (соединения основных шагов на 16-32 счета); современный танец (освоение подготовительных упражнений); владение техникой правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах на двух и на одной ноге; владение техникой отталкивания и приземления; владение навыком разбега и толчка при вертикальном взлете; владение техникой расслабления, последовательными движениями рук и тела; владение техникой поворотов на двух ногах.

- *профилирующий этап хореографической подготовки*. Основным его содержанием является освоение профилирующих элементов: равновесия, повороты, прыжки шагов, перекидной, со сменой ног и т.п.

На углубленном уровне подготовки осваиваются разновидности профилирующих элементов, умение выполнять их в соединениях.

Следует отметить, что на всех этапах элементы «школы», движения базовой хореографической подготовки приобретают вспомогательную функцию.

Акробатические упражнения стимулируют развитие всех физических качеств и способностей. Поэтому важно уметь правильно распорядиться имеющимся арсеналом средств. В группу акробатических упражнений входят прыжковые и статические элементы. Они связаны с выполнением полных и частичных вращений вокруг фронтальной, передне-задней и вертикальной осей, а также сохранением равновесия в определенных позах. В связи с этим выделяются подгруппы упражнений статического и динамического характера.

К подгруппе статических упражнений относятся: — мосты и шпагаты — наиболее простые с точки зрения биомеханических условий сохранения равновесия, т.к. в них используется большая

площадь опоры и относительно низкое расположение общего центра массы тела. В то же время, для исполнения их требуется высокий уровень подвижности в суставах; — стойки — упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. За счет разных способов прихода в положение стойки, форм и способов удержания, сходов с нее и соединения с другими элементами можно создать большой ряд упражнений различной физической трудности и координационной сложности и, соответственно, меньшей или большей доступности для конкретного занимающегося; — равновесия — относительно небольшой круг упражнений, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость; — упоры - определенные фиксированные позы при низком расположении общего центра масс, но высоким, над опорой, расположением плеч. Трудность их различна: наиболее легки смешанные упоры (например, упор лежа или упор стоя на коленях), значительно труднее такие, в которых требуется проявление силы и гибкости при одновременном силовом напряжении (например, упор углом, упор высоким углом).

Для упражнений динамического характера, которые могут выполняться на месте или в движении, главной характерной особенностью являются «переворачивания» в определенном направлении и с обусловленным количественным выражением его: вперед, назад и в сторону, полуоборотом и полным вращением, с отталкиванием и без отталкивания руками, а также с сохранением заданной позы или изменением ее. К ним относятся: — перекаты и кувырки — вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову; могут выполняться в группировке и согнувшись или прогнувшись в полетной фазе, когда выполняются прыжком или с разбега; — полуперевороты — движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, сменой стоек; например, из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх, или: из основной стойки прыжком стойка на руках (по сути, полупереворот вперед), из стойки на руках толчком руками прыжок в стойку на ногах (так называемый курбет); — перевороты - наиболее представительный и разнообразный вид упражнений, включающий полное вращение через голову, но разделенный промежуточной опорой руками или руками и головой, одной рукой; различаются по скорости вращения (быстро или медленно), способу выполнения (с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока, называемого «вальсет»), а также по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент); — сальто — базовый вид акробатических прыжков со сложной технической структурой, предусматривающей полное вращение в безопорном положении через голову; разновидности сальто определяются направлением вращения (вперед, назад, в сторону), положением акробата в полете (в группировке, согнувшись, прогнувшись, в полугруппировке), а также объединением с поворотами и количеством вращений.

3.1.2.2 Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются, начиная с тренировочного этапа (период спортивной специализации) на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

В таблице 16 представлен учебный план по подготовке судей – общественников по спортивной гимнастике.

Таблица 16

Учебный план
по подготовке судей – общественников по спортивной гимнастике

№	Содержание	Количество часов
1.	Изучение правил соревнований	2
2.	Изучение документов соревнований	4
3.	Изучение работа секретариата	2
4.	Изучение работы судей	4
5.	Практическое судейство	2
6.	Прием зачета	2
	Итого	16

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах начальной подготовки или в тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом гимнастических упражнений, обучающиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по спортивной гимнастике и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, на третьем году обучения выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Наблюдение за проведением занятий обучающимися групп спортивного совершенствования позволяет тренеру выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный ВУЗ.

3.1.3 Восстановительные мероприятия и медицинское обследование

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

Медико-биологическая система восстановления включает:

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауну.

Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;
- внушенный сон;
- комфортные условия быта и отдыха;
- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты (элеутерококк, сапарал, плитабс).

Педагогические средства восстановления:

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
- специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов.

Основными задачами медико-биологического контроля являются:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния здоровья юных спортсменов для занятий;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Главная особенность врачебного обследования юных спортсменов - комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающей его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчетом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год (в начале и конце учебного года). К занятиям допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и соответствие паспортному; уровень функционального состояния рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель - выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

Результаты текущего контроля осуществляются простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. В этом случае врач: 1) проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления; 2) проводит хронометраж занятий; 3) изучает физиологическую кривую тренировки; 4) при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя при этом легкодоступные методы исследования.

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена, в связи с этим необходимо ознакомить занимающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

Таблица 17

Внешние признаки утомления

Признаки усталости	Степень утомления		
	Небольшая	Значительная	Резкая (большая)
Окраска кожи	Небольшое покрасне-	Значительное покрас-	Резкое покраснение или по-

	ние	нение	бледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Большая (плечевой пояс)	Очень большая, появление соли на висках, на майке, рубашке
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Резко учащенное, поверхностное с отдельными глубокими вздохами, сменяющимися беспорядочным дыханием (значительная одышка)
Движение	Быстрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкие покачивания, отставания при ходьбе, беге, в походах
Внимание	Хорошее, безошибочное выполнение указаний	Неточность в выполнении команды, ошибки при перемене направлений передвижений	Замедленное выполнение команд, воспринимаются только громкие команды
Самочувствие	Никаких жалоб	Жалобы на усталость, боли в ногах, одышку, сердцебиение	Жалобы на те же явления. Головная боль, жжение в груди, тошнота

Таблица 18

Оценка самочувствия

№ п/п	Состояние организма	Баллы
1	Исключительно легкое состояние	10
2	Высокая работоспособность, большое желание тренироваться	9
3	Среднее состояние работоспособности, которое оценивается как хорошее	8
4	Состояние работоспособности несколько ниже среднего, легкая усталость, удовлетворение от тяжелой тренировки	7
5	Состояние, при котором после тренировки большое желание лечь в постель, ощущение тяжести в ногах.	6
6	Сильное утомление, нежелание тренироваться	5
7	Очень сильное утомление, боли в мышцах ног, стучит в висках	4
8	Общее недомогание	3
9	Болезнь	2

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки; указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки; дается оценка уровня функциональных возможностей; вносится коррекция в планы тренировок.

3.1.4 Участие в соревнованиях

В таблице 19 приведено количество соревнований для спортсменов в спортивной гимнастике.
Таблица 19

Виды соревнований	Уровни и годы спортивной подготовки					
	Базовый уровень подготовки			Углубленный уровень подготовки		
	НП-1,2	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4,5	ССМ
Контрольные	1	1	2-3	4-5	5	5
Отборочные	-	-	1-2	2-3	4	4
Основные	-	1	1-2	2-3	4	4

3.2 СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана (таблица 20):

Таблица 20

Разделы подготовки	Уровни спортивной подготовки		
	Базовый уровень	Углубленный уровень	ССМ
Обязательные предметные области			
1.1. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	15	10	10
1.2. Общая физическая подготовка (%)	30	-	-
1.3. Общая и специальная физическая подготовка (%)	-	15	15
1.4. Вид спорта. Техническая подготовка (%)	30	30	30
1.5. Основы профессионального самоопределения (%)	-	15	15
Вариативные предметные области			
2.1. Хореография и акробатика (%)	20	20	20
2.2. Судейская практика (%)	-	5	5
2.3. Специальные навыки (%)	5	5	5
2.3.1 Участие в соревнованиях (%)	4	4	4
2.3.2 Контрольные испытания (%)	1	1	1

3.3 ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Вся ответственность за безопасность занимающихся возлагается на тренеров - преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

Общие требования безопасности

К занятиям гимнастикой допускаются учащиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по спортивной гимнастике необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по спортивной гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

При проведении занятий по спортивной гимнастике в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру - преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом тренеру - преподавателю.

Требования безопасности перед началом занятий

Ознакомиться с мероприятиями по технике безопасности при выполнении разучиваемых упражнений на данном занятии.

Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление спортивных винтов брусьев.

В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

Требования безопасности во время занятий

В зал входить и выходить из зала только с разрешения тренера.

Входить в спортивный зал только в спортивной форме.

Выполнять все требования тренера-преподавателя.

Быть предельно внимательным при переходе с одного гимнастического снаряда на другой.

Не выполнять сложные элементы и упражнения на спортивных снарядах без тренера-преподавателя, а также без страховки.

Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.

При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

В местах соскоков со снаряда укладывать маты так, чтобы поверхность была ровной.

При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Поддерживать чистоту и порядок в спортивном зале. Бережно относиться к спортивному инвентарю.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

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 учителю.

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.4 НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Таблица 21

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Базовый уровень				Углубленный уровень		
	НП-1	НП-2	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4,5	ССМ
Количество часов в неделю	6	8	10	12	12	14	18
Количество тренировок в неделю	3	4	4	4-5	4-5	5-6	6
Общее количество часов в год	276	368	460	552	552	644	828
Общее количество тренировок в год	138	184	184	184-230	184-230	230-276	276

3.5 МЕТОДЫ ВЫЯВЛЕНИЯ И ОТБОРА ОДАРЕННЫХ ДЕТЕЙ

Одаренный ребенок — это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности. Одаренность — это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

Виды одаренности

В одаренности можно выделить как качественный, так и количественный аспекты. Качественные характеристики одаренности выражают специфику психических возможностей человека и особенности их проявления в тех или иных видах деятельности. Количественные характеристики одаренности позволяют описать степень их выраженности. Систематизация видов одаренности определяется критерием, положенным в основу классификации.

Среди критериев выделения видов одаренности можно назвать следующие:

1. вид деятельности и обеспечивающие ее сферы психики;
2. степень сформированности;

3. форма проявлений;
4. широта проявлений в различных видах деятельности;
5. особенности возрастного развития.

С учетом специфики одаренности в детском возрасте наиболее адекватной формой идентификации признаков одаренности того или другого конкретного ребенка является психолого-педагогический мониторинг. Психолого-педагогический мониторинг, используемый с целью выявления одаренных детей, должен отвечать целому ряду требований:

- 1) комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, что позволит использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;
- 2) длительность процесса идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);
- 3) анализ поведения ребенка в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам;
- 4) экспертная оценка продуктов деятельности детей; при этом следует иметь в виду возможный консерватизм мнения эксперта, особенно при оценке продуктов подросткового и юношеского творчества;
- 5) выявление признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его психического развития, но и с учетом зоны ближайшего развития (в частности, в условиях обогащенной предметной и образовательной среды при разработке индивидуализированной стратегии обучения данного ребенка);
- 6) многократность и многоэтапность обследования;
- 7) диагностическое обследование желательно проводить в ситуации реальной жизнедеятельности, приближая его по форме организации к естественному эксперименту;
- 8) использование таких предметных ситуаций, которые моделируют исследовательскую деятельность и позволяют ребенку проявить максимум самостоятельности в овладении и развитии деятельности;
- 9) анализ реальных достижений детей и подростков в различных спортивных соревнованиях, творческих конкурсах и т.п.;
- 10) преимущественная опора на экологически валидные методы психодиагностики, оценивающие реальное поведение ребенка в реальной ситуации — анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа.

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей в Гатчинской ДЮСШ №1 носит системный характер и строится на следующих принципах:

- выявление спортивно одаренных детей идет на протяжении всего процесса обучения;
- индивидуально - личностная основа деятельности учреждения спортивной направленности позволяет удовлетворять запросы конкретных детей, используя потенциал их свободного времени;
- отбор детей для занятий в спортивной школе, не имеющих медицинских противопоказаний, постепенный и поэтапный, так как эффективная идентификация одаренности посредством какой-либо одноразовой процедуры тестирования невозможна.

Отбор детей начинается со 1-го года обучения. На обучение по программе зачисляются обучающиеся прошедшие индивидуальный отбор (тестирование) по виду спорта, согласно правилам приема обучающихся в Гатчинской ДЮСШ №1.

Тренеры - преподаватели проводят мониторинг достижений своих воспитанников, ведут индивидуальную карту обучающихся, динамику физических способностей посредством принятия контрольных нормативов по виду спорта.

В Учреждении также ведется общий мониторинг достижений обучающихся. Информация о достижениях обучающихся выкладывается на сайт ДЮСШ.

На каждом уровне процесса обучения, учитывая возрастные особенности спортсмена, тренер – преподаватель выстраивает учебно - тренировочный процесс таким образом, чтобы проявляющиеся способности раскрывались в полной мере, мотивируя спортсмена. Опытный тренер уже на первом этапе может выделить одаренного ребенка, который физиологически и психологически соответствует спортивной программе того или иного вида спорта. Глубокое понимание основных психофизиологических механизмов вестибулярных реакций тренерами и спортсменами позволяет, использовать скрытые резервы организма для дальнейшего повышения спортивных результатов. На первом этапе обучения сложность отбора спортивно одаренных детей заключается в том, чтобы правильно определить способность юного спортсмена к тому или иному виду спорта, т. е. изначально, как можно точнее, определить одаренность, выражающуюся в соответствии с модельными характеристикам определенного вида спорта.

В дальнейшем тренер - преподаватель углубляет знания об индивидуальных способностях спортсмена, с которым работает. Он учитывает, что личностные и индивидуально - типологические особенности формируются на базе наследственно - врожденных задатков. Учитывается программа, в основу которой положены результаты анализа особенностей личности, характерных для данного вида спорта.

В спортивной школе уважают личность ребенка, его развитие сопровождается через учебно - тренировочное занятие, через соревнования и спортивно - массовую работу.

В спортивной школе проводятся соревнования. Тренер поощряет за старание, даже если результат далек от желаемого, награждает за участие, а не только за победу. Помимо культивирования высокого соревновательного духа формируют необходимый дух сотрудничества.

В рамках работы со спортивно одаренными детьми тренер - преподаватель спортивной школы понимает и стремится повышать свою квалификацию для того, чтобы уметь модифицировать упражнения и стимулировать творческий потенциал воспитанников.

4 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

4.1 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для нее то же время, которое отведено на тренировочные занятия. Воспитательная работа в школе тактически связана с общеобразовательной школой и с семьями обучающихся. Тренер должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело.

Эффективное использование средств воспитания, правильное применение воспитательно-методических мер зависят от многих условий. Важнейшее субъективное условие - это знание воспитательной ситуации и существующих в данном случае компонентов воздействия, а также педагогическое мастерство. Отсюда ясно, что педагогические и особенно теоретико-воспитательные знания и умения педагога составляют необходимую основу его эффективной воспитательной работы. Изолированное методическое мышление без понимания всего процесса образования и воспитания личности спортсмена ведет к узкому практицизму.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера – преподавателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к спортсменам;

- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса.

Во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждения и методов приучения. Методическая работа воспитателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в монолитном процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

- сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;
- развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Важное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, поведением спортсмена, тренер может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Тренеру следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Поэтому, разрабатывая план воспитательной работы, тренер должен предусмотреть особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

Большое значение в воспитательной работе и формировании патриотизма обучающихся имеет знание российской символики, Гимна России, которым открываются все мероприятия, проводимые школой. Проводятся тематические и праздничные вечера: новогодние и рождественские праздники, подведение спортивных итогов года и встречи выпускников, выпускные вечера, встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, сотрудниками правоохранительных органов. В подготовке и проведении этих традиционных мероприятий ребята принимают активное участие вместе с тренерами-преподавателями и административными работниками школы.

4.2 ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

Профессиональную ориентацию в спортивной школе необходимо рассматривать как педагогический процесс, влияющий на выбор педагогической профессии обучающимися ДЮСШ, обеспечивающий формирование у них основ профессиональных знаний и умений, необходимых в профессиях в области физической культуры и спорта (тренер, учитель физической культуры и т.д.).

Основными задачами профессиональной ориентации являются: на основе изучения тренерской деятельности обеспечить осознанный выбор профессии в области физической культуры и спорта, соответствующий интересам и психофизиологическим особенностям обучающихся; воздействовать на развитие профессиональных качеств у обучающихся, необходимых для поступления в учреждения среднего и высшего специального образования в области физической культуры и спорта, дальнейшего осуществления педагогической деятельности; формировать основные умения, реализуемые в тренерской работе.

В результате воздействия профессиональной ориентации у обучающихся в спортивных школах возникает определенное состояние различной силы выраженности физкультурно-педагогическая ориентированность. Физкультурно-педагогическая ориентированность у обучающихся в ДЮСШ — это совокупность формирующих свойств, убеждений и направленности лично-

сти, выявленных и усиленных обучением и воспитанием, которые определяют устойчивую потребность выполнения собственно-педагогической и сопряженной с ней деятельности и дальнейшего выбора профессии в области физической культуры и спорта.

Воспитательные воздействия, реализуемые в процессе профессиональной ориентации в спортивных школах, являются составной частью педагогического взаимодействия тренеров-преподавателей и обучающихся. Воздействие тренеров на эмоционально-волевую сферу юных спортсменов, способствует усилению организации их поведения и стимулирует направленность на педагогическую деятельность, а также формирование у юных спортсменов таких профессионально важных качеств и личностных свойств, которые усилят их ориентированность на выбор профессии тренера, учителя.

Средства профессиональной ориентации, применяющиеся в ДЮСШ можно разделить по особенностям воздействия на обучающихся.

По способу воспитательного воздействия на учащихся можно выделить информационные и организационные средства.

Информационные средства воздействия оказывают влияние на обогащение учащихся специальными знаниями о работе тренера (чтение научно-популярной и методической литературы, посвященной избранному виду спорта, формирование представления о современных профессиях в области физической культуры и спорта).

Организационные средства воздействия вовлекают занимающихся в сферу будущей профессиональной деятельности (практическое выполнение заданий тренера-преподавателя (подготовка зала к тренировке, сбор и раздача инвентаря, организация отдельных компонентов тренировки). Средства коллективного воздействия профессиональной ориентации на обучающихся усиливают осознание ими выбора профессии в сфере физической культуры и спорта. Это достигается проведением бесед и дискуссий по вопросам педагогической деятельности.

Массовое воздействие средств профессиональной ориентации на занимающихся возможно путем их вовлечения в различные спортивно-массовые мероприятия, в организацию и участие в соревнованиях.

Методами профессиональной ориентации в ДЮСШ являются: объяснение, пример, убеждение, рефлексия (усиливают профессионально-мотивационный аспект); упражнение, приучение, видеоанализ (усиливают профессионально-деятельностный аспект).

Контроль за уровнем ориентированности обучающихся на профессию тренера включает методы наблюдения, опроса, поощрения.

Формы взаимодействия с обучающимися с целью профориентации: - анкетирование и тестирование; - консультации для обучающихся и их родителей; - профориентационные опросники; - профориентационные игры.

Мероприятия, ориентированные на профориентацию: - экскурсии в организации с целью ознакомления; - посещение выставок-ярмарок учебных мест, организованных учебными заведениями; - посещение учреждений профессионального образования в Дни открытых дверей; - расположение информационных материалов по профориентации на сайте образовательной организации.

При планировании работы необходимо определить цель и набрать комплекс методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воздействий на спортсменов в отдельных учебных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни юного спортсмена; определить методическую последовательность действий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.д.).

Планирование воспитательной и профориентационной работы в образовательной организации осуществляется в двух основных формах: годовой план работы и план работы тренера-преподавателя. Работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности образовательной организации.

5 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля - в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля - на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

5.1. КОМПЛЕКСЫ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения, которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация). Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

Таблица 22

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в группу начальной подготовки 1-го года обучения (базовый уровень)

Контрольные упражнения (тесты)	Баллы
Бег 20 м	5б. – 5.5 сек 4б. – 5.55 сек. 3б. – 5.65 сек. 2б. – 5.70 сек. 1б. – 5.75 сек.
Прыжки вверх на гимнастическом мостике	5б. – сохранение прямого положения тела, высота отталкивания 20см. 4б. – сохранение прямого положения тела, высота отталкивания ниже 20 см. 3б. – не сохранение прямого положения тела, высота отталкивания ниже 20 см 2б. – не сохранение прямого положения тела, высота отталкивания ниже 5 см. 1б. – нет отталкивания
Вис на жерди	5б. – прямое положение тела, ноги прямые, носки натянуты 4б. – прямое положение тела, ноги расслаблены 3б. – согнутое положение тела, ноги согнуты 2б. – согнутые руки и ноги, согнутое положение тела 1б. – невыполнение вися
Ходьба руки в стороны по низкому гимнастическому бревну	5б. – руки прямые, сохранена осанка, ноги прямые, нет потери равновесия 4б. – руки и ноги слегка согнуты, осанка сохранена, нет потери равновесия 3б. – руки и ноги согнуты, неправильная осанка,

Контрольные упражнения (тесты)	Баллы
	ходьба с качаниями 2б. – 1-2 падения с бревна 1б. – 3 и более падений
Стойка на лопатках	5б. – прямое положение тела, ноги натянуты 4б. – прямое положение тела, ноги слегка расслаблены 3б. – прямое положение тела, ноги согнуты 2б. – согнутое положение тела, согнутые ноги 1б. – невыполнение упражнения
Наклон вперед ноги вместе	5б. – ноги и руки прямые, живот плотно прилегает к ногам 4б. – ноги и руки прямые, живот не полностью прилегает к ногам 3б. – согнутые ноги, живот плотно прилегает к ногам 2б. – согнутые ноги, живот не полностью прилегает к ногам 1б. – невыполнение упражнения
«Рыбка»	5б. – стопы полностью касаются головы, руки прямые 4б. – носки касаются головы, руки прямые 3б. – небольшое расстояние между носками и головой 2б. – руки согнуты, носки далеко от головы 1б. – невыполнение упражнения
Минимальное количество баллов для зачисления в группу начальной подготовки 1-го года обучения – 25 баллов	

Таблица 23

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке
для зачисления в группу начальной подготовки 2-го года обучения (базовый уровень)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 2*10 (не более 13 с)
	Бег 20 м (не более 5,5 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 100см)
Сила	Вис на согнутых руках (не менее 5 с)
	Удержание положения «угол» в висе на гимнастической стенке (не менее 5 с)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (не менее 5 раз)
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе

	Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов
	Упражнение «мост» из положения лежа на спине (расстояние от стоп до пальцев рук не более 40 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа 3 юношеского разряда
Для зачисления в группу начальной подготовки 2-го года обучения необходимо выполнить – 50% тестов	

Таблица 24

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в тренировочную группу 1 -го года обучения (базовый уровень)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 4*10 (не более 30 с)
	Бег 20 м (не более 4,8 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Сила	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (не менее 6 раз)
	Из виса на руках силой подъем переворотом на гимнастической жерди (не менее 3 раз)
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь с опорой на стенку, силой выход в стойку на руках (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «высокий угол» (не менее 5 раз)
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе
	Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов
	Шпагат (фиксация положения 5 счетов)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа 1 юношеского разряда
Для зачисления в тренировочную группу 2-го года обучения необходимо выполнить – 70% тестов	

Таблица 25

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления в тренировочную группу 2-го года обучения (базовый уровень)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 4*10 (не более 25 с)
	Бег 20 м

	(не более 4,6 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Сила	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (не менее 7 раз)
	Из виса на руках силой подъем переворотом на гимнастической жерди (не менее 5 раз)
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «высокий угол» (не менее 7 раз)
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов
	Шпагат (фиксация положения 5 счетов)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа III спор- тивного разряда
Для зачисления в тренировочную группу 3-го года обучения необходимо выполнить – 70% тестов	

Таблица 26

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке
для зачисления в тренировочную группу 3-го года обучения (углубленный уровень)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 6*10 (не более 40 с)
	Бег 20 м (не более 4,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Сила	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (не менее 10 раз)
	Из виса на руках силой подъем переворотом на гимнастической жерди (не менее 7 раз)
	И.П. стоя согнувшись ноги врозь, силой выход в стойку на руках на гимнастическом ковре (не менее 10 раз)
	Подъем разгибом в упор (не менее 5 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «высокий угол» (не менее 10 раз)
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов
	Шпагат

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
	(фиксация положения 5 счетов)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 10 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа II спортивного разряда
Для зачисления в тренировочную группу 4-го года обучения необходимо выполнить – 70% тестов	

Таблица 27

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке
для зачисления в тренировочную группу 4, 5-го года обучения (углубленный уровень)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростно-силовые качества	Челночный бег 10 м за 1 минуту (не менее 15 дорожек)
	Бег 20 м (не более 4,4 с)
	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Сила	Подтягивание из виса на гимнастической жерди (не менее 12 раз)
	Из виса на руках силой подъем переворотом на гимнастической жерди (не менее 10 раз)
	И.П. сед ноги врозь, силой выход в стойку на руках на гимнастическом ковре (не менее 5 раз)
	Подъем разгибом в упор (не менее 10 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «высокий угол» (не менее 12 раз)
Гибкость	И.П. – сед, ноги вместе Наклон вперед Фиксация положения 5 счетов
	Шпагат (фиксация положения 5 счетов)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 25 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа I спортивного разряда
Для зачисления в тренировочную группу 5-го года обучения необходимо выполнить – 70% тестов	

Таблица 28

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке
для зачисления в группу совершенствования спортивного мастерства

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
---------------------------------	--------------------------------

Скоростно-силовые качества	«Складки» за 30 с (не менее 30 раз)
	Бег 20 м (не более 4,4 с)
	Наскоки на возвышение 50 см за 30 сек (не менее 30 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Сила	И.П. сед ноги вместе на гимнастическом ковре, поднятие ног в положение «угол» (не менее 20 с)
	И.П. в упоре на руках на гимнастической жерди, оборот назад не касаясь в стойку (не менее 3 раз)
	Подъем разгибом в упор (не менее 10 раз)
	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке в положение «высокий угол» (не менее 15 раз)
Выносливость	Стойка на руках на полу (не менее 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа КМС, МС
Для зачисления в группу совершенствования спортивного мастерства необходимо выполнить – 70% тестов	

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Вид спорта. Техническая подготовка» применяются требования к спортивным разрядам по окончании учебного года (таблица 29).

Таблица 29

Требования к спортивным разрядам в спортивной гимнастике

Наименование этапа	Период обучения	Спортивный разряд
Базовый уровень	НП-1	3 юн.
	НП-2	2 юн
	ТГ-1	1 юн
	ТГ-2	III
Углубленный уровень	ТГ-3	II
	ТГ-4	II-I
	ТГ-5	II-I
	ССМ	КМС

5.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Для оценки уровня освоения Программы проводится промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) аттестация обучающихся.

Целями и задачами промежуточной аттестации обучающихся является:

- выполнение учебного плана;
- определение полноты выполнения Программы;
- выполнение требований реализации Программы.

Промежуточная аттестация проводится без прекращения процесса обучения для всех обучающихся Учреждения в соответствии с Уставом Учреждения и локальным актом.

Промежуточная аттестация проводится в мае месяце в соответствии с учебным планом, календарем спортивно-массовых мероприятий.

Формы промежуточной аттестации:

- контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке обучающихся по учебным нормативам;
- учет участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Учреждения, города Гатчины, Гатчинского муниципального района, Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области, Комитета по физической культуре, спорту, туризму Ленинградской области, Минобрнауки, Минспорта Российской Федерации и других ведомств;
- учет личностных достижений обучающихся на соревнованиях различного уровня;
- учет выполнения классификационных норм и присвоения спортивных разрядов;
- учет членов сборных команд города, района, области, СЗФО, России;

На основании успешного освоения содержания Программы, количественных показателей выполнения переводных требований к обучающимся по годам и этапам обучения и соответствии с учебными нормативами по общей и специальной физической подготовкам, технической подготовке, участию в соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядных требований, определяется качественный уровень подготовленности обучающихся.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за невыполнение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам аттестации обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Учреждения.

Отметка результатов выполнения переводных учебных требований оформляется итоговым протоколом и заносится в журнал учета групповых занятий Учреждения.

Обучающиеся переводятся на следующий год и этап обучения решением Педагогического Совета. На основании решения Педагогического Совета издаётся приказ о переводе учащихся в следующий год или на следующий этап обучения.

Сведения о переводе учащихся заносится в журнал учета групповых занятий.

5.3. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ

Результатами освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теоретические основы физической культуры и спорта:

- история развития спортивной гимнастики;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной гимнастики, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по гимнастике; федеральный стандарт спортивной подготовки по спортивной гимнастике; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной

власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях спортивной гимнастикой.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий спортивной гимнастикой;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию.

В области В вида спорта. Техническая подготовка:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в спортивной гимнастике;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по спортивной гимнастике;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по спортивной гимнастике.

В области основы профессионального самоопределения:

- формирование социально значимых качеств;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в группе;
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В области хореографии и (или) акробатики:

- знание профессиональной терминологии;
- умение определять средства музыкальной выразительности;
- умение выполнять комплексы специальных хореографических и (или) акробатических упражнений, способствующих развитию профессионально необходимых физических качеств в спортивной гимнастике;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки музыкальности, пластичности, выразительности, артистичности, импровизации;
- навыки сохранения собственной физической формы;
- навыки публичных выступлений.

5.4. ТРЕБОВАНИЯ К ОСВОЕНИЮ ПРОГРАММЫ ПО УРОВНЯМ ПОДГОТОВКИ

Требования к результатам реализации Программы:

на базовом уровне 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;
 - 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.
- на углубленном уровне подготовки:*
- 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.

6. ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

6.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Минимальные требования к экипировке для реализации программного материала: гимнастический тренировочный костюм, гимнастический костюм для выступлений.

Минимальные требования к оборудованию и спортивному инвентарю: ковер для вольных упражнений, гимнастическое бревно, опорный прыжок, брусья разновысокие, гимнастические маты, спортивные вспомогательные снаряды и тренажеры, а также приспособления для страховки занимающихся.

При реализации образовательной программы материально - техническое оборудование и оснащение должно соответствовать требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

6.2. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Реализация образовательной программы обеспечивается педагогическими работниками и другими работниками, имеющими соответствующее образование.

Доля педагогических работников, имеющих высшее образование, должна составлять не менее 25% от общего числа педагогических работников, обеспечивающих реализацию образовательной программы. До 10% от общего числа педагогических работников, которые должны иметь высшее образование, может быть заменено педагогическими работниками дополнительного образования, тренерами-преподавателями и специалистами, имеющими среднее профессиональное образование и стаж практической работы в соответствующей профессиональной сфере более 10 последних лет.

Особые условия допуска к работе: отсутствие запрета на занятие педагогической деятельностью в соответствии с законодательством РФ. Прохождение обязательных периодических медицинских осмотров.

Требования к квалификации: устанавливаются квалификационные категории (соответствие занимаемой должности, первая, высшая) по решению аттестационной комиссии в порядке, предусмотренном законодательством. (1 раз в 5 лет, после 2 лет работы в учреждении). Наличие краткосрочных курсов повышения квалификации 1 раз в 3 года.

Дополнительно к основному педагогическому работнику могут привлекаться другие работники, непосредственно обеспечивающие образовательный процесс: хореографы, концертмейстеры, педагоги-психологи и иные работники, при условии их одновременной работы с обучающимися.

7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы:

1. Бирюк, Е. В., Овчинникова Н.А. Хореография в спорте: Методические рекомендации - Киев: Издательство КГИФК, 1990.
2. Брыкин, А. Т., Смолевский В. М. Гимнастика. – М.: ФИС, 1985.
3. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
4. Венгерова Н. Н., Спортивно-педагогическое тестирование в гимнастике: Учебное пособие. – СПб.: МГУФКСЗ им П. Ф. Лесгафта, 2003.
5. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. - М., 2002
6. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры /Под ред. А. Т. Брыкина, В. М. Смолевского. – М.: Ф и С, 1985.
7. Гимнастика: теория и практика [Текст]: методическое приложение к журналу «Гимнастика» / авт.-сост. Н. Г. Сучилин; Федерация спортивной гимнастики России. – Вып.1. – М.: Советский спорт, 2010.
8. Гимнастика: теория и практика [Текст]: методическое приложение к журналу «Гимнастика» / авт.-сост. Н. Г. Сучилин; Федерация спортивной гимнастики России. – Вып. 2. – М.: Советский спорт, 2011.
9. Гимнастика: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова. – 7-е издание. – М.: Академия, 2010.
10. Журавин, М. Л. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
11. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учебное пособие для студентов педагогических интернатов. – М.: Просвещение, 1987.
12. Исследование биомеханической структуры взаимодействия с опорой и действий в полете на основе инновационных технологий и обоснование эффективной техники отталкиваний в спортивной гимнастике: методические рекомендации. Выпуск 2 / Н. Г. Сучилин, Л. А. Хасин; Федерация спортивной гимнастики России. – М.: Советский спорт, 2013.
13. Крючек Е. С., Кудашова Л. Т., Сомкин А. А., Малышева О. М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. - С-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994
14. Крючек, Е.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта/ Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина.-М., Академия, 2012.- 288 с.
15. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов по направлению 521900 "Физ. культура" и спец. 022300 "Физ. культура и спорт" / [Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева и др.]; Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина [Федер. целевая прогр. "Культура России" (подпрограмма "Поддержка полиграфии и книгоизд. России")]. - М. : Советский спорт, 2010.
16. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике. – М.: ФИС, 1984.
17. Мартовский, А. Н. Гимнастика в школе. – М: ФИС, 1976. – 186 с.
18. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006.
19. Материалы XI Международной научно-практической конференции «Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы / Под общ. редакцией А. Н. Дитятина. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2015.
20. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике – М.: Физкультура и спорт, 1989.
21. Методика тестирования специальной физической подготовленности гимнасток 9-11 лет и гимнастов 10-12 лет: методические рекомендации. Выпуск 1 / авт.-сост. А. Ф. Родионенко, Е. Ю. Розин, А. Б. Юшин; Федерация спортивной гимнастики России. – М.: Советский спорт, 2012.

22. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002.
23. 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 / авт.-сост. С. Н. Андрианов; Федерация спортивной гимнастики России. – М.: Советский спорт, 2015.
24. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе /П. К. Петров – М.: Гуманит, 2000.
25. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2000.
26. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 691 от 30 августа 2013 г. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.
27. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27 декабря 2013 г. Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта
28. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 730 от 12 сентября 2013 г. Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам
29. Примерная программа для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М., 2005
30. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства по спортивной гимнастике (женщины) – М., 1980
31. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства по спортивной гимнастике (девушки) – М., 1986
32. Просоедова Л. И. Сравнительная эффективность средней специальной физической подготовки в тренировке высококвалифицированных гимнасток. Автореферат канд. пед. наук / Л. И. Просоедова. – М., 2003
33. Родионенко А. Ф., Розин Е. Ю., Юшин А. Б. Методика тестирования спортивной подготовленности. Федерация спортивной гимнастики России. – М., «Советский спорт», 2012
34. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учебное пособие для студентов педагогических вузов. – М.: Академия, 2002.
35. Смолевский В.М. Спортивная гимнастика : энциклопедия : учебное пособие для студентов высш. и средних учебных заведений, обучающихся по специальности 032101 - " Физическая культура и спорт" и 050720 - "Физическая культура" / Федерация спортивной гимнастики России, Содружество "Спортуниверсгрупп" ; сост.- В. М. Смолевский ; общ. ред.- Л. Я. Аркаев. - Москва: Анита Пресс, 2006
36. Сучилин Н. Г. Гимнастика: теория и практика (методическое пособие) – М., «Советский спорт» 2010
37. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов факультета физического воспитания педагогических интернатов/ Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Гратынь и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979.
38. Укран М. А. Методика тренировки гимнастов / М. А. Укран – М., 2005
39. Устюгов Е. Д., Ендропов О. В. Индивидуальное психофизическое развитие человека. – Новосибирск: НГПУ, 1999
40. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. СА-ФИДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: Детство-пресс, 2000
41. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. «Большая гимнастика» (спортивная гимнастика СССР). Документальный фильм. ТО "Экран", 1975 г.
2. «Ты в гимнастике». Студия: ТО Экран, 1978.
3. «Чудо с косичками» (спортивная гимнастика СССР) Документальный фильм. 1974 г.
4. «Бунтарка» (США, Германия) 2006 г.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.olympic.ru> – Олимпийский комитет России.
2. <http://www.eurosport.ru/> - Евроспорт. Россия.
3. www.pravo.gov.ru – официальный интернет – портал правовой информации
4. <http://sportgymrus.ru/> - Федерация спортивной гимнастики России
5. <http://news.sportbox.ru/> - Информационный канал

Приложение 1
к дополнительной предпрофессиональной
программе по спортивной гимнастике
утверждено
приказом от 31. 08. 2022 г. № 153
по МБОУ ДО «Гатчинская ДЮСШ № 1»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной предпрофессиональной программы
по спортивной гимнастике
муниципального бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования
«Гатчинская детско-юношеская спортивная школа № 1»
на 2022 - 2023 учебный год

Группы начальной подготовки- 5, учащихся – 94, тренерских ставок – 1,98 ст.
Тренировочные группы - 10, учащихся - 112
Группы совершенствования спортивного мастерства - 2, учащихся - 22
Тренерских ставок на группах ТГ, СС – 18,47
Всего групп - 17
Всего учащихся - 228
Количество ставок – 20,45 ст.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к учебному плану дополнительной предпрофессиональной программы по спортивной гимнастике на 2022 - 2023 учебный год

Учебный план дополнительной предпрофессиональной программы спортивной гимнастики МБОУ ДО «Гатчинская ДЮСШ №1» на 2022 - 2023 учебный год составлен в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 № 273 - ФЗ;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23. 09. 2021 г. № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 года №16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09. 11. 2018 года № 196;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 731 от 12 сентября 2013 г. «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 397 от 01 июня 2021 г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27 декабря 2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмом Министерства спорта Российской Федерации № ВМ-03-09/4229 от 22. 07 2013 г.;
- Письмом Министерства спорта Российской Федерации № ЮН-04-10/4409 от 30. 07 2013 г.;
- Постановлением администрации Гатчинского муниципального района Ленинградской области от 23. 10. 2020 г. № 3446 «Об утверждении Положения о системах оплаты труда в муниципальных учреждениях Гатчинского муниципального района, муниципальных учреждениях МО «Город Гатчина» по видам экономической деятельности»;
- Постановлением Администрации Гатчинского муниципального района Ленинградской области от 29. 12. 2011 года № 5778 «Об утверждении примерных штатных нормативов руководителей, специалистов, технических исполнителей (учебно – вспомогательного персонала), относимых к категории служащих и рабочих для муниципальных образовательных учреждений Гатчинского муниципального района»;
- Лицензией;
- Уставом Учреждения, зарегистрированным в инспекции Федеральной налоговой службы по Выборгскому району Ленинградской области 29. 06. 2018 г
- локальными актами Учреждения;
- Инструкциями № 9,10 по технике безопасности при проведении учебных занятий по спортивной гимнастике;

- Инструкцией № 17 по противопожарной безопасности;
- правовыми актами органов местного самоуправления.

На 01 сентября 2022 года по дополнительной предпрофессиональной программе по спортивной гимнастике в МБОУ ДО «Гатчинская ДЮСШ № 1» обучается 228 воспитанников в 17 учебных группах.

Учреждение проводит образовательный процесс в течение всего календарного года. Образовательный процесс осуществляется по дополнительной предпрофессиональной программе по спортивной гимнастике в соответствии с Лицензией и расписанием учебных занятий. Учебный год начинается 1 сентября и составляет 46 недель, в т.ч. 3- 6 недель в условиях городского оздоровительного лагеря, выездного лагеря спортивного профиля, учебно-тренировочных сборов. Режимы образовательного процесса и наполняемость учебных групп устанавливается с учетом техники безопасности в соответствии с видом спорта на каждом этапе подготовки и периоде обучения в соответствии с нормативными документами в сфере образования, физической культуры и спорта и нормативов СанПин.

Образовательный процесс в МБОУ ДО «Гатчинская ДЮСШ № 1» по дополнительной предпрофессиональной программе проводится на 3 этапах обучения: этап начальной подготовки -2 года, тренировочный этап обучения - 5 лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 3 года.

Формами промежуточной аттестации являются:

1. Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке обучающихся по учебным нормативам.
2. Учет участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Учреждения, города Гатчины, Гатчинского муниципального района, Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области, Комитета по физической культуре, спорту, туризму Ленинградской области, Минобрнауки, Комитета по физической культуре Российской Федерации и других ведомств.
3. Учет личностных достижений обучающихся на соревнованиях различного уровня.
4. Учет выполнения классификационных норм и присвоения спортивных разрядов в виде спорта.
5. Учет членов сборных команд города, района, области, СЗФО по видам спорта.

На основании успешного освоения содержания дополнительной предпрофессиональной программы, количественных показателей выполнения переводных требований к обучающимся по годам и этапам обучения и соответствии с учебными нормативами, реализуемой дополнительной предпрофессиональной программы по общей и специальной физической подготовкам, технической подготовке, участию в соревнованиях различного уровня, выполнение спортивных разрядных требований, определяется качественный уровень подготовленности обучающихся.

Всего тренеров-преподавателей - 10 человек. Уровень квалификации тренеров-преподавателей: высшее образование – 10 чел., высшая категория – 7 человек, первая категория – 3 чел.

**1.1. Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной гимнастике
(по муниципальному заданию)**

Этап начальной подготовки

Группа	Количество групп	Количество уч-ся в группе	Всего учащихся	Часы на группу	Всего часов	Тренерских ставок
начальной подготовки 1 года обучения	1	20	20	6	6	0,33
начальной подготовки 1 года обучения	1	18	18	6	6	0,33
начальной подготовки 2 года обучения	1	22	22	8	8	0,44
начальной подготовки 2 года обучения	2	17	34	8	16	0,88
Всего:	5	-	94	-	36	1,98

Тренировочный этап

Наименование групп	Количество групп	Часы на группу в неделю	% за одного занимающегося	Всего учащихся	Всего %	Всего часов	Всего тренерских ставок
тренировочная группа 1-го года	1	10	6	10	60	10	0,6
тренировочная группа 1-го года	1	10	6	15	90	10	0,9
тренировочная группа 2-го года	1	12	6	18	108	12	1,08
тренировочная группа 2-го года	1	12	6	10	60	12	0,6
тренировочная группа 2-го года	1	12	6	13	78	12	0,78
тренировочная группа 3-го года	1	12	14	8	112	12	1,12
тренировочная группа 4-го года	1	14	14	9	126	14	1,26
тренировочная группа 4-го года	1	14	14	10	140	14	1,4
тренировочная группа 4-го года	1	14	14	12	168	14	1,68
тренировочная группа 5-го года	1	14	14	7	98	14	0,98
Всего:	10			112	1040	124	10,4

Этап совершенствования спортивного мастерства

Наименование групп	Количество групп	Часы на группу в неделю	% за одного занимающегося	Всего учащихся	Всего %	Всего часов	Всего тренерских ставок
совершенствования спортивного мастерства 1-го года			20	7	140		1,4
совершенствования спортивного мастерства 3-го года	2	18	30	15	450	36	4,5
Всего:	2			22	590	36	5,9

Всего: кол-во групп - 17, кол-во учащихся - 228, количество часов – 196 (НП, ТГ, СС) + 17 (0,5 х часы ТГ, СС) = 213, кол-во ставок = 18,28 (НП, ТГ, СС) + 2,17 (0,5 х трен. ставок ТГ, СС) = 20,45 ст.

Приложение 2
к дополнительной предпрофессиональной программе
по спортивной гимнастике
утверждено
приказом от 31. 08. 2022 г. № 154
по МБОУ ДО «Гатчинская ДЮСШ № 1»

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
дополнительной предпрофессиональной программы
по спортивной гимнастике
муниципального бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования
«Гатчинская детско-юношеская спортивная школа № 1»
на 2022 - 2023 учебный год

Дополнительная предпрофессиональная программа по спортивной гимнастике составлена в соответствии Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23. 09. 2021 г. № 728 «Об утверждении федеральных государственных требований к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»; Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09. 11. 2018 года № 196 и Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 397 от 01 июня 2021 г. «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

1. Адреса мест осуществления образовательного процесса:

РФ, 188300, Ленинградская область, г. Гатчина, пр. 25 Октября д. 1.

2. Продолжительность и окончание учебного года:

Учебный год начинается с 01 сентября 2022 года.

Продолжительность учебного года по этапам обучения:

Этап начальной подготовки - 46 календарные недели. Окончание 23 июля 2023 года. Каникулы с 24 июля по 31 августа 2023 года.

Тренировочный этап обучения - 46 календарных недель, в том числе 3-6 недель в условиях городского оздоровительного лагеря, выездного лагеря спортивного профиля, учебно – тренировочных сборов. Окончание 23 июля 2023 года. Каникулы с 24 июля по 31 августа 2023 года.

Этап совершенствования спортивного мастерства - 46 календарных недель, в том числе 3-6 недель в условиях городского оздоровительного лагеря, выездного лагеря спортивного профиля, учебно – тренировочных сборов. Окончание 23 июля 2023 года. Каникулы с 24 июля по 31 августа 2023 года.

Каникулярными днями являются: 1 января 1, 9 мая (ФЗ-273, глава 2, статья 41, пункт 3).

Каникулы: для групп начальной подготовки каникулы составляют не менее 6 недель, для тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства – не менее 4 недель.

3. Основные формы образовательного процесса.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах;
- летние и зимние спортивно - оздоровительные лагеря и другие формы отдыха, оздоровления и занятости в каникулярное время;
- инструкторская и судейская практика учащихся

Наряду с традиционными формами обучения применяются семинары, курсовки, зачеты, контрольные старты и другие с применением современных методов и средств обучения.

4. Продолжительность летнего оздоровительного периода.

Летний оздоровительный период проводится с 01 июня 2023 года по 23 июля 2023 года. Возможно перенесение учебно – тренировочных сборов с июля на август.

5. Осуществление текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», утвержденным приказом № 165 от 01. 09. 2020 года по Учреждению.

6. Календари и Положения спортивных массовых мероприятий.

Соревновательная деятельность учащихся осуществляется в соответствии с календарем спортивно - массовых мероприятий МБОУ ДО «Гатчинская ДЮСШ № 1», составленным на основании:

- Календаря массовых мероприятий с обучающимися в Ленинградской области на 2022 год, утвержденного Председателем комитета общего и профессионального образования Ленинградской области В. И. Ребровой. Сроки проведения с 01. 01. 2022 года по 31 декабря 2022 года.
- Положения о 58-ой Областной Спартакиаде школьников, утвержденного распоряжением Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 29. 08. 2022 г. № 1642-р. Сроки проведения с 01 сентября 2022 года по 31 апреля 2023 года.
- Положений о межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях по спортивной гимнастике на 2022 год.

Календарь спортивно - массовых мероприятий МБОУ ДО «Гатчинская ДЮСШ № 1» на 2023 год будет утвержден на педагогическом совете в декабре 2022 года.

Примечание: Данный календарный учебный график составлен без учета переноса праздничных дней.