

**Государственное бюджетное учреждение спортивная школа  
Центрального района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**

общим собранием работников  
ГБУ СШ Центрального района СПб  
Протокол от «28» декабря 2021г. № 5

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора от 28.12.2021 № 223

Директор ГБУ СШ  
Центрального района СПб



М.Ю. Баранов

## **Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика**

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

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается

**Авторы-разработчики:**

Платонова О. Б., заместитель директора  
по спортивной работе ГБУ СШ  
Центрального района Санкт-Петербурга;  
Тришева В.Т., инструктор-методист ГБУ СШ  
Центрального района Санкт-Петербурга.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **к программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»**

Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (утвержден приказом Минспорта России от 01 июня 2021 г. № 397), с учетом основных положений Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и основных положений приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (зарегистрирован в Минюсте России 05.04.2016 № 41679).

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

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочного этапа спортивной специализации (ТСС), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

#### **Краткая характеристика вида спорта.**

Гимнастика, как вид физической культуры и спорта, является одним из действенных и универсальных средств физического воспитания. Гимнастика - это система специфических упражнений и методических приемов, применяемых с целью физического воспитания, спортивной подготовки, оздоровления, восстановления, а также приобретения жизненно необходимых навыков прикладного и производственного значения. Благодаря доступности, эффективности и эмоциональности упражнений, в занятиях гимнастикой наилучшим образом решаются задачи по гармоническому развитию форм и функций организма, оздоровлению, приобретению жизненно важных двигательных умений и навыков, воспитанию нравственных, волевых и эстетических качеств личности, освоению спортивных программ различной сложности выполнения.

**Спортивная гимнастика** — сложно координационный вид спорта, включающий соревнования на гимнастических снарядах, в вольных упражнениях и в опорных прыжках. Современная программа гимнастического многоборья для мужчин включает шесть видов: вольные упражнения, опорный прыжок, конь-махи, кольца, параллельные брусья и перекладина.

**Вольные упражнения** – гимнасты выполняют на специальном амортизирующем настиле, покрытом синтетическим ковром. Основной частью вольных упражнений являются акробатические элементы, комбинированные с другими гимнастическими элементами, такими как силовые элементы, равновесия, повороты, стойки и хореографические части, которые соединяясь в гармоничное и ритмичное целое, составляют упражнение с использованием всей поверхности ковра (12 x 12). Максимальная продолжительность вольных упражнений для мужчин 70 секунд, минимальная продолжительность упражнения не регламентирована.

**Опорный прыжок** – высота снаряда 135 см. от поверхности пола. Прыжок выполняется после разбега, толчком обеих ступней (с или без рондата) о мостик, ноги вместе, с кратковременной опорой одной или двумя руками о прыжковый стол. Гимнаст должен выполнить один прыжок. В квалификации и в финале на опорном прыжке он выполняет два прыжка из разных групп и с разными вторыми фазами полёта. Это означает, например, разные направления – вперёд или назад, разные положения тела – в группировке

или согнувшись – для простых сальто или минимум с разницей в ½ поворота для сальто с поворотом. Прыжок может содержать одно или несколько вращений вдоль обеих осей тела. После выполнения первого прыжка гимнаст незамедлительно возвращается к началу дорожки для разбега и после сигнала судьи выполняет второй прыжок.

**Упражнения на коне-махи** – высота снаряда 105 см. от поверхности мата, 115 см. от пола. Современные упражнения на коне-махи характеризуются самыми различными видами кругов, махов ноги вместе и ноги врозь, одноножных махов и скрещений в различных видах опоры на всех частях коня с или без поворотов. Разрешается выполнять элементы через стойку на руках с поворотами и или без поворотов. Все элементы должны выполняться махом и без остановок. Силовые и статические элементы на коне-махи не разрешаются.

**Упражнения на кольцах** – высота 280 см. от поверхности пола. Упражнение на кольцах состоит из маховых, силовых и статических элементов в приблизительно равной пропорции. Они выполняются через вис, через или в упор, через или в стойку на руках. При этом преобладает выполнение прямыми руками. Современную гимнастику отличают переходы маховых в силовые элементы и наоборот. Раскачивание и скрещение тросов запрещено.

**Упражнения на параллельных брусьях** – высота снаряда 180 см. от поверхности мата, 200 см. – от пола. Современное упражнение на брусьях состоит преимущественно из маховых элементов и элементов с фазой полёта, выбранных из различных групп и выполненных с многообразными переходами из различных положений упора и вися для того, чтобы показать большие возможности данного снаряда. Статичные положения – стойки на руках, горизонтальные упоры в упражнении на брусьях содержатся в ограниченном объеме. Начало упражнения или разбег для наскока на снаряд должны выполняться из основной стойки ноги вместе. Размахивание одной ногой или шаг при входе на снаряд не разрешаются, то есть ступни должны одновременно оторваться от пола.

**Упражнения на перекладине** – высота снаряда 260 см. от поверхности мата, 280 см. – от пола. Современное упражнение на перекладине должно представлять собой динамичное упражнение, которое состоит из элементов с вращениями, маховых элементов и элементов с фазой полёта, которые исполняются попеременно близко и с удалением от перекладины в различных хватах для того, чтобы продемонстрировать полный потенциал снаряда. Гимнаст должен включать в своё упражнение только те элементы, которые он может выполнять совершенно уверенно с эстетическим и техническим мастерством.

#### Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
101	Спортивная гимнастика	016 000 16 11 Я	командные соревнования	016 001 16 11 Я
			многоборье	016 002 16 11 Я
			вольные упражнения	016 003 16 11 Я
			конь	016 004 16 11 А
			кольца	016 005 16 11 А
			опорный прыжок	016 006 16 11 Я
			параллельные брусья	016 007 16 11 А
			перекладина	016 008 16 11 А

## **Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.**

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

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 января по 31 декабря). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (далее – ФССП):

Этап начальной подготовки – 2 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп, минимальная (человек)
Этап начальной подготовки	2	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2

Основные задачи этапа начальной подготовки (2 года) - укрепление здоровья и всестороннее физическое гармоничное развитие занимающихся, формирование правильной осанки, формирование широкого круга двигательных умений и навыков; развитие физических способностей; освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов в мужской гимнастике: без использования снарядов (вольные упражнения, акробатика, силовая подготовка) и на снарядах (конь-махи, кольца, параллельные брусья, перекладина, опорный прыжок); развитие специфических качеств (выразительности, координации и других); создание устойчивого интереса к избранному виду; отбор перспективных юных гимнастов для дальнейших занятий спортивной гимнастикой

На тренировочном этапе (5 лет) укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся; гармоничное развитие специальных физических способностей (силы, гибкости, быстроты, прыгучести и координации); прочное закрепление базовых навыков основных акробатических, равновесных, стоечных и прыжковых упражнений (на помосте-ковре, на акробатической дорожке, на батуте и на прыжковом «столе») и основных силовых и вращательных упражнений и элементов в висах и упорах на снарядах (кольца, перекладина, параллельные брусья, конь-махи и канат), хореографических элементов; постепенное освоение сложных и сверхсложных элементов; совершенствование у гимнастов подвижности суставов и скоростно-силовых качеств, присущих избранному виду спорта; обучение и совершенствование техники выполнения

элементов равновесно-вращательной, прыжково-акробатической и силовой подготовки; постепенное подведение спортсменов к более высокому уровню тренировочных нагрузок; активная соревновательная практика и повышение уровня спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей, достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях, формирование спортивной мотивации.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд школы, Санкт-Петербурга и России.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача.

### **Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки**

1. Результатом реализации Программы является:

1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

1.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «спортивная гимнастика»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учётом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «спортивная гимнастика»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья спортсменов.

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

2. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование мальчиков и юношей с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в СШ – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Санкт-Петербурга и России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

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

### **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта спортивная гимнастика**

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта спортивная гимнастика определяются в Программе и учитываются при:

- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

2. Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.
3. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
  - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
  - работа по индивидуальным планам;
  - тренировочные сборы;
  - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
  - инструкторская и судейская практика;
  - медико-восстановительные мероприятия;
  - тестирование и контроль.
4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.
5. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).
6. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (приложение № 5 к ФССП по виду спорта спортивная гимнастика).
7. Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.
8. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.
9. С учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика» определяются следующие особенности спортивной подготовки:
  - комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с тендерными и возрастными особенностями развития;
  - в зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «спортивная гимнастика» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

**Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным настоящим ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован

Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), Профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

2. Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

3. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта объекта спорта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение N 11 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение N 12 к ФССП);

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;

- обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки гимнастов в период освоения Программы и прохождения спортивной подготовки в СШ и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства, и ставит конечной целью подготовку гимнастов, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

При разработке Программы, в качестве основных, использованы следующие принципы и подходы:

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

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

## **I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

### **1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки** (Приложение N 1 к ФССП по виду спорта спортивная гимнастика)

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика представлены в таблице 1 в соответствии с ФССП по виду спорта спортивная гимнастика:

Таблица 1.

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАПЫ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ  
ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА (мальчики, юноши).**

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Наполняемость групп (человек)</b>
Этап начальной подготовки	2	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	2

Перевод по годам обучения на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов групп НП и ТЭ идет на основании годового плана и тематического планирования, а начиная с групп ССМ добавляется индивидуальное планирование. Возраст спортсменов на этапе ССМ не ограничивается, результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям.

### 1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика

(Приложение N 3 к ФССП по виду спорта спортивная гимнастика)

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

Таблица 2.

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	27-30	17-20	10-13	4-7	2-4
Специальная физическая подготовка (%)	15-18	25-28	27-30	27-30	28-30
Техническая подготовка (%)	48-51	48-51	51-54	55-58	58-60
Теоретическая подготовка	1-2	1-2	1-2	2-3	2-3
Тактическая подготовка	-	-	1-2	1-2	1-2
Психологическая подготовка, в том числе участие в спортивных соревнованиях и инструкторская практика (%)	1-2	1-2	1-2	2-3	2-3

### 1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта спортивная гимнастика

(Приложение N 4 к ФССП по виду спорта спортивная гимнастика)

Таблица 3.

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

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	1	2	3	4
Основные	1	1	2	2	2

Система соревнований представляет собой ряд официальных спортивных соревнований и физкультурных мероприятий, включенных в единую систему подготовки гимнаста. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие гимнаста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической и психологической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке гимнаста, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта спортивная гимнастика;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта спортивная гимнастика;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

#### **1.4. Режимы тренировочной работы**

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

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

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

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

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

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

Продолжительность одного тренировочного занятия не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2-х часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3-х часов.
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4-х часов;

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивной базы, тренировочного сбора (тренировочного мероприятия); медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров, спортсменов-инструкторов.

#### **1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку**

Для прохождения спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП по виду спорта спортивная гимнастика и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы зависит от избранного вида спорта. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований тренерского контроля (упражнений и заданий).

Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности: медицинская комиссия два раза в год; допуск врача к занятиям после болезни; медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия: к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом

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

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния.

- своевременное лечение очагов хронической инфекции.

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

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

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

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

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

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

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

### 1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки:  
(Приложение N 2 к ФССП по виду спорта спортивная гимнастика)

Таблица 4.

#### ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	10	14	18-20 выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	312	416	520	728	936-1040 выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Количество тренировок в неделю	3	4	4-5	5	6

### Перечень тренировочных мероприятий

(Приложение N 5 к ФССП по виду спорта спортивная гимнастика)

Таблица 5.

№ п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку

1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	18	14	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	14	-	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-	
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней		-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год		-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	-	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

### 1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны

гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Выполнение нормативов и результаты соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера, в журналах учёта групповых занятий, в протоколах соревнований. Показатели соревновательной деятельности и выполнение нормативов по общей, специальной и технической подготовке фиксируются в индивидуальных планах, обязательных для групп на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным, перед спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных гимнастов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определённых спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней подготовки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

По мере роста квалификации гимнастов на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что даёт возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов спортивной школы, не форсируя её, и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

## **1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика (мужчины):**

(Приложение N 11 к ФССП по виду спорта спортивная гимнастика)

для одного спортивного зала

Таблица 6.

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2	Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг	комплект	1
3	Грибок гимнастический (600 мм.) без ручек на ножке	штук	1
4	Дорожка акробатическая фиброгласовая	комплект	1
5	Зеркало настенное 12x2 м	штук	1

6	Канат для лазания диаметром 30 мм	штук	2
7	Магnezия спортивная	кг	из расчёта 0,2 кг. на чел.
8	Магnezница закрытая	штук	6
9	Мат гимнастический	штук	50
10	Мат поролоновый (200x300x40 см.)	штук	2
11	Мостик гимнастический	штук	6
12	Музыкальный центр	штук	1
13	Палка гимнастическая	штук	10
14	Палка для остановки колец	штук	1
15	Подставка для страховки	штук	2
16	Поролон для страховочных ям	кг	из расчета 40 кг на 1 куб. м. объема страховочной ямы
17	Скакалка гимнастическая	штук	20
18	Скамейка гимнастическая	штук	8
19	Стенка гимнастическая	штук	6
Для спортивных дисциплин: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина			
20	Брусья гимнастические мужские	штук	1
21	Конь гимнастический маховый	штук	1
22	Перекладина гимнастическая	штук	1
23	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
24	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пара	1
25	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
Для спортивных дисциплин: вольные упражнения, опорный прыжок			
26	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
27	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
28	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
29			

### Обеспечение спортивной экипировкой

(Приложение N 12 к ФССП по виду спорта спортивная гимнастика)

Таблица 7.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1

3.	Мужской комплект соревновательной формы	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1
4.	Накладки наладонные мужские	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1
5.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1
6.	Тапочки спортивные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
7.	Футболка (короткий рукав)	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1
8.	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	2	1	2	1

### 1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

(Приложение N 1 к ФССП по виду спорта спортивная гимнастика)

Комплектование групп для занятий спортивной гимнастикой происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся (мальчики).

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	7	10-20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	9	5-10
Этап совершенствования спортивного мастерства	14	2-6

### 1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Если для начинающих спортсменов на первый год занятий составляется общий план тренировочной работы, то спортсменам 1-го разряда и выше для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Составляется он по тому же принципу — на год, период, месяц и т. д. Только упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

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

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

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

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

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

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

С увеличением общего годового объема часов по этапам спортивной подготовки изменяется соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку. Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%), а также общей и специальной физической подготовки по этапам освоения спортивной подготовки представлено в приложении № 2 к ФССП по виду спорта спортивная гимнастика.

Распределение времени в плане-графике на основные разделы спортивной подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

### **1.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).**

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

**Подготовительный период** (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный (3—4 месяца) и специально-подготовительный (3—4 месяца). У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного — увеличивается.

**Соревновательный период.** Делится на два этапа: 1) этап ранних стартов, или развития собственно спортивной формы; 2) этап непосредственной подготовки к главным соревнованиям и выступлением в них.

**Переходный период.** Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

**Мезоцикл** тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

1. **Втягивающие мезоциклы**
2. **Базовые мезоциклы**
3. **Контрольно-подготовительные мезоциклы**
4. **Предсоревновательные мезоциклы**
5. **Соревновательные мезоциклы**
6. **Восстановительно-поддерживающие мезоциклы**

**Распределение часов тренировочной работы и соревновательной деятельности,  
согласно видам спортивной подготовки ФССП по виду спорта спортивная  
гимнастика (юноши, мужчины).**

**План-график по спортивной гимнастике на 52 недели:**

Виды спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Год подготовки										
Теоретическая подготовка	6	8	12	12	14	14	14	36	36	36
Общая физическая подготовка	90	84	62	60	48	50	48	48	48	48
Специальная физическая подготовка	54	108	156	154	218	220	222	372	368	368
Техническая подготовка	156	208	280	282	410	408	408	728	732	732
Тактическая, психологическая подготовка, в том числе участие в соревнованиях	6	8	10	12	38	36	36	64	64	64
<b>Общее количество часов (в год)</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>
Количество часов в неделю	6	8	10	10	14	14	14	24	24	24
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4-5	5	5-6	5-6	6	6	6	6-7

## **II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

#### **Рекомендации по проведению тренировочных занятий:**

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале в форме тренировки по общепринятой схеме, также возможно проведение занятий на открытом воздухе (площадке).

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части урока.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем к ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

### **Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:**

Для обеспечения безопасности гимнастов необходимо выполнять следующие требования:

Обучение начинать с III юношеского разряда у мальчиков, и III разряда у юношей вне зависимости от общего уровня физического развития. К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений данного разряда. Тренировки зачётных упражнений проводить после достаточного освоения всех элементов и соединений. К тренировочным занятиям допускать только при наличии справки от врача об отсутствии противопоказаний к занятиям спортом вне зависимости от общего уровня физического развития.

Обучение проводить с использованием вспомогательных средств, страховки.

Освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива.

На занятиях с юношами использовать только объемный материал, соответствующий данному возрасту.

Страховка – это совокупность средств, применяемых во время занятий, с целью предупреждения травматизма.

Страховка производится следующим образом: страховщик становится рядом с исполнителем с правой или с левой стороны и, внимательно следя за исполнением упражнения, предохраняет спортсмена от падения. К страховке допускаются только опытные ассистенты-страховщики (как правило тренеры).

Требования, предъявляемые к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений,
- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения,
- выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности гимнаста,
- при явной неуверенности или боязни гимнасту необходимо дать почувствовать хорошую поддержку,
- если гимнасту при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,
- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками,
- широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли, лонжи и т.д.),
- применять индивидуальные и групповые страховки.

Самостраховка – способность своевременно принимать решение и самостоятельно выходить из опасных положений.

Запрещается без разрешения тренера выполнять упражнения на снарядах и сложные технические упражнения.

Предупреждение травматизма – одно из условий успешного обучения гимнастическим упражнениям. Причины возникновения травм: нарушение основных принципов и методов спортивной тренировки и правил организации занятий, недостаточный медицинский контроль за физическим состоянием занимающихся, нарушение санитарно-гигиенических условий, плохое состояние мест занятий, несоответствие формы одежды и обуви, отсутствие дисциплины занимающихся, недооценка и неправильное применение страховки и помощи, нарушение правил техники безопасности.

## 2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Соревновательные нагрузки являются одним из главных средств специальной физической подготовки. Количество соревнований определяется утвержденным календарным планом.

Нормативы максимальной тренировочной нагрузки в зависимости от этапа спортивной подготовки приведены в таблице:

### НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ:

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	10	14	18-20
Количество тренировок в неделю	3	3-4	4-5	5-6	6
Общее количество часов в год	312	416	520	728	936-1040

## 2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

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

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

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

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

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

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

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

Для юношей в спортивной гимнастике, начиная с возраста 7-8 лет, можно планировать выполнение норм юношеских разрядов, с 9-10 лет - III спортивного разряда, с 11 лет - II спортивного разряда, с 12 лет - I спортивного разряда, для спортсменов 14 лет – норм кандидатов в мастера спорта и для спортсменов с 16 лет – норм Мастера спорта России.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых, требуется для перевода занимающихся в следующую группу.

#### **2.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля**

1. Во время врачебного контроля производится оценка по следующим разделам:

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

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

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

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

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

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

Проведение психологической подготовки.

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

### 3. Биохимический контроль в спорте

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

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

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;

2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;

3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;

4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

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

## **2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.**

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по спортивной гимнастике (мужчины) на календарный год (52 недели) для этапа начальной подготовки 1-го года:**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	6	январь - декабрь
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- общие знания об антидопинговых правилах		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики и понятие ФКиС		
- терминология гимнастики			
2.	Общая физическая подготовка:	90	январь - декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики		
	- подвижные игры		
	Контрольные испытания (упражнения):		
	- челночный бег 3 x 10 м.		
	- прыжок в длину с места		
	- подтягивание на перекладине		
	- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа		
3.	Специальная физическая подготовка:	54	январь - декабрь
	- упражнения для развития силы		
	- упражнения для развития гибкости		
	- упражнения для развития прыгучести		
	- упражнения для развития быстроты		
	- упражнения для развития выносливости		
	- развитие ловкости, координации		
	Контрольные испытания (упражнения):		
- поднимание ног в висе; «угол»; «складка»; мост			
- лазание по канату; стойка на руках (с опорой)			
4.	Техническая подготовка:	156	январь - декабрь
	- перекладина: висы, упоры, хваты		
	- брусья: упоры, размахивания		
	- кольца: висы, размахивания		
	- конь-махи, грибок: упоры, размахивания		
	- опорный прыжок: наскок, упор присев.		
	- акробатика: стойки на голове и руках, упоры, мост, шпагат, группировки, кувырки, «колесо»		
	- батут: перемещения, седы, прыжки, группировки		
	- хореография: осанка, позиции рук и ног		
5.	Тактическая подготовка	6	январь - декабрь
	Психологическая подготовка		
	В том числе участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия:		
	- врачебный контроль, медицинский осмотр.		
	- отдых, прогулки, сон		
	Общее количество часов в год:		

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по спортивной гимнастике (мужчины) на календарный год (52 недели) для этапа начальной подготовки 2-го года:**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	8	январь - декабрь
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- общие знания об антидопинговых правилах		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики и понятие ФКиС		
- терминология гимнастики			
2.	Общая физическая подготовка:	84	январь - декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики		
	- подвижные игры		
	Контрольные испытания (упражнения):		
	- челночный бег 3 x 10 м.		
	- прыжок в длину с места		
	- подтягивание на перекладине		
	- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа		
3.	Специальная физическая подготовка:	108	январь - декабрь
	- упражнения для развития силы		
	- упражнения для развития гибкости		
	- упражнения для развития прыгучести		
	- упражнения для развития быстроты		
	- упражнения для развития выносливости		
	- развитие ловкости, координации		
	Контрольные испытания (упражнения):		
	- поднимание ног в висе; «угол»; «складка»; мост		
- лазание по канату; стойка на руках (с опорой)			
4.	Техническая подготовка:	208	январь - декабрь
	- перекладина: висы, упоры, размахивания		
	- брусья: упоры, размахивания		
	- кольца: висы, размахивания, упоры.		
	- конь-махи, грибок: упоры, махи, круги		
	- опорный прыжок: наскок, упор присев, соскок		
	- акробатика: стойки на голове и руках, упоры, мост, шпагат, группировки, кувырки, «колесо»		
	- батут: перемещения, седь, прыжки, группировки, «качи», на спину, на живот, комбинации		
	- хореография: осанка, позиции рук и ног, шпагаты		
5.	Тактическая подготовка	8	январь - декабрь
	Психологическая подготовка		
	В том числе участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия:		
	- врачебный контроль, медицинский осмотр.		
	- отдых, прогулки, сон		
	Общее количество часов в год:		

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по спортивной гимнастике (мужчины) на календарный год (52 недели) для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го года:**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	12	январь - декабрь
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики, фкс, олимпийское движение		
	- терминология гимнастики и хореографии		
- антидопинговые мероприятия, беседы			
2.	Общая физическая подготовка:	62	январь - декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
	Контрольные испытания (упражнения):		
	- челночный бег 3 x 10 м., бег 20м.		
	- прыжок в длину с места; наклон со скамейки		
	- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа		
- поднимание туловища из И.П. лежа на спине			
3.	Специальная физическая подготовка:	156	январь - декабрь
	- упражнения для развития силы		
	- упражнения для развития гибкости		
	- упражнения для развития прыгучести, быстроты		
	- упражнения для развития выносливости		
	- развитие ловкости, координации		
	Контрольные испытания (упражнения):		
	- лазание по канату, стойка на руках; упоры		
	- подтягивание, подъем переворотом, «спичаг»		
- выход силой на кольцах, высокий угол на брусьях			
4.	Техническая подготовка:	280	январь - декабрь
	- перекладина: висы, упоры, махи, обороты		
	- брусья: упоры, размахивания, стойки, махи		
	- кольца: висы, размахивания, упоры, обороты		
	- конь-махи, грибок: упоры, махи, круги		
	- опорный прыжок: переворот прогнувшись		
	- акробатика: стойки на руках, перевороты, «фляк»		
	- батут: качи, комбинации, вращения, сальто		
	- хореография: позиции, шпагаты, равновесия		
5.	Тактическая подготовка	10	январь - декабрь
	Психологическая подготовка		
	В том числе участие в соревнованиях,		
	восстановительные мероприятия:		
	- врачебный контроль, медицинский осмотр.		
	- отдых, прогулки, сон, закаливание, плавание		
	Общее количество часов в год:	<b>520</b>	

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по спортивной гимнастике (мужчины) на календарный год (52 недели) для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 2-го года:**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	12	январь - декабрь
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики, ФКС, олимпийское движение		
	- терминология гимнастики и хореографии		
- антидопинговые мероприятия, беседы			
2.	Общая физическая подготовка:	60	январь - декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
	Контрольные испытания (упражнения):		
	- челночный бег 3 x 10 м., бег 20м.		
	- прыжок в длину с места; наклон со скамейки		
	- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа		
- поднимание туловища из И.П. лежа на спине			
3.	Специальная физическая подготовка:	154	январь - декабрь
	- упражнения для развития силы		
	- упражнения для развития гибкости		
	- упражнения для развития прыгучести, быстроты		
	- упражнения для развития выносливости		
	- развитие ловкости, координации		
	Контрольные испытания (упражнения):		
	- лазание по канату, стойка на руках; упоры		
	- подтягивание, подъем переворотом, «спичаг»		
- выход силой на кольцах, высокий угол на брусьях			
4.	Техническая подготовка:	282	январь - декабрь
	- перекладина: висы, упоры, махи, обороты, соскоки		
	- брусья: упоры, размахивания, стойки, махи, соскок		
	- кольца: висы, махи, упоры, обороты, соскоки		
	- конь-махи, грибок: упоры, махи, круги, соскок		
	- опорный прыжок: переворот прогнувшись, стойка		
	- акробатика: стойки на руках, перевороты, «фляк»		
	- батут: качи, комбинации, прыжки с вращениями и поворотами, сальто		
	- хореография: позиции, шпагаты, равновесия		
5.	Тактическая подготовка	12	январь - декабрь
	Психологическая подготовка		
	В том числе участие в соревнованиях,		
	восстановительные мероприятия:		
	- врачебный контроль, медицинский осмотр.		
	- отдых, прогулки, сон, закаливание, плавание		
Общее количество часов в год:		<b>520</b>	

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по спортивной гимнастике (мужчины) на календарный год (52 недели) для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 3-го года:**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	14	январь - декабрь
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики, ФКС, олимпийское движение		
	- терминология гимнастики и акробатики		
	- антидопинговые мероприятия, беседы		
2.	Общая физическая подготовка:	48	январь - декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
	Контрольные испытания (упражнения):		
	- челночный бег 3 x 10 м., бег 20м.		
	- прыжок в длину с места; наклон со скамейки		
	- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа		
	- поднимание туловища из И.П. лежа на спине		
3.	Специальная физическая подготовка:	218	январь - декабрь
	- упражнения для развития силы		
	- упражнения для развития гибкости		
	- упражнения для развития прыгучести, быстроты		
	- упражнения для развития выносливости		
	- развитие ловкости, координации		
	Контрольные испытания (упражнения):		
	- лазание по канату, стойка на руках; упоры		
	- подтягивание, подъем переворотом, «спичаг»		
- выход силой на кольцах, высокий угол на брусьях			
4.	Техническая подготовка:	410	январь - декабрь
	- перекладина: махи, соскоки, вращения, перехваты		
	- брусья: упоры, махи, стойки, перемахи, соскоки		
	- кольца: висы, размахивания, упоры, обороты		
	- конь-махи: упоры, размахивания, круги, соскоки		
	- опорный прыжок: наскок, перевороты, приземление.		
	- акробатика: стойки, перевороты, рондаты, фляки		
	- батут: качи, комбинации, прыжки с вращениями и поворотами, сальто, отскоки		
	- хореография: шпагаты, равновесия, выпады, прыжки		
	5.		
Психологическая подготовка			
В том числе участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия:			
- врачебный контроль, медицинский осмотр.			
- отдых, прогулки, сон, закаливание, плавание			
Общее количество часов в год:		<b>728</b>	

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по спортивной гимнастике (мужчины) на календарный год (52 недели) для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 4-го года:**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	14	январь - декабрь
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики, ФКС, олимпийское движение		
	- терминология гимнастики и акробатики		
2.	Общая физическая подготовка:	50	январь - декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
	Контрольные испытания (упражнения):		
	- челночный бег 3 x 10 м., бег 20м.		
	- прыжок в длину с места; наклон со скамейки		
	- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа		
	- поднимание туловища из И.П. лежа на спине		
3.	Специальная физическая подготовка:	220	январь - декабрь
	- упражнения для развития силы		
	- упражнения для развития гибкости		
	- упражнения для развития прыгучести, быстроты		
	- упражнения для развития выносливости		
	- развитие ловкости, координации		
	Контрольные испытания (упражнения):		
	- лазание по канату, стойка на руках; упоры		
	- подтягивание, подъем переворотом, «спичаг»		
	- выход силой на кольцах, высокий угол на брусках		
4.	Техническая подготовка:	408	январь - декабрь
	- перекладина: махи, соскоки, вращения, перехваты		
	- бруска: упоры, махи, стойки, перемахи, соскоки		
	- кольца: висы, размахивания, упоры, обороты		
	- конь-махи: упоры, размахивания, круги, соскоки		
	- опорный прыжок: наскок, перевороты, приземление.		
	- акробатика: перевороты, рондаты, фляки, сальто		
	- батут: качи, комбинации, прыжки с вращениями и поворотами, сальто, отскоки, со смещением		
	- хореография: повороты, равновесия, выпады, прыжки		
5.	Тактическая подготовка	36	январь - декабрь
	Психологическая подготовка		
	В том числе участие в соревнованиях,		
	восстановительные мероприятия:		
	- врачебный контроль, медицинский осмотр.		
	- отдых, прогулки, закаливание, витаминизация		
<b>Общее количество часов в год:</b>		<b>728</b>	

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по спортивной гимнастике (мужчины) на календарный год (52 недели) для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 5-го года:**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	14	январь - декабрь
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- правила поведения, дисциплина, ответственность		
	- режим дня, гигиена, ЗОЖ, самоконтроль		
	- история гимнастики, ФКС, олимпийское движение		
	- терминология гимнастики и акробатики		
	- антидопинговые мероприятия, беседы		
2.	Общая физическая подготовка:	48	январь - декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры		
	Контрольные испытания (упражнения):		
	- челночный бег 3 x 10 м., бег 20м.		
	- прыжок в длину с места; наклон со скамейки		
	- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа		
	- поднимание туловища из И.П. лежа на спине		
3.	Специальная физическая подготовка:	222	январь - декабрь
	- упражнения для развития силы		
	- упражнения для развития гибкости		
	- упражнения для развития прыгучести, быстроты		
	- упражнения для развития выносливости		
	- развитие ловкости, координации		
	Контрольные испытания (упражнения):		
	- лазание по канату, стойка на руках; упоры		
	- подтягивание, подъем переворотом, «спичаг»		
	- выход силой на кольцах, высокий угол на брусьях		
4.	Техническая подготовка:	408	январь - декабрь
	- перекладина: махи, соскоки, вращения, перехваты		
	- брусья: упоры, махи, стойки, перемахи, соскоки		
	- кольца: висы, размахивания, упоры, обороты		
	- конь-махи: упоры, размахивания, круги, соскоки		
	- опорный прыжок: наскок, перевороты, приземление.		
	- акробатика: перевороты, рондаты, фляки, сальто		
	- батут: качи, комбинации, прыжки с вращениями и поворотами, сальто, отскоки, со смещением		
	хореография: повороты, равновесия, выпады, прыжки		
5.	Тактическая подготовка	36	январь - декабрь
	Психологическая подготовка		
	В том числе участие в соревнованиях,		
	восстановительные мероприятия:		
	- врачебный контроль, медицинский осмотр.		
	- отдых, прогулки, закаливание, витаминизация		
<b>Общее количество часов в год:</b>		<b>728</b>	

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по спортивной гимнастике (мужчины) на календарный год (52 недели) для этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	36	январь - декабрь
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- ответственность, дисциплина, волевые качества		
	- история гимнастики, ФКС, олимпийское движение		
	- программный материал гимнастики, нормы ЕВСК		
	- антидопинговые мероприятия, лекции		
- правила соревнований, инструкторская практика			
2.	Общая физическая подготовка:	48	январь - декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры, плавание		
	Контрольные испытания (упражнения):		
	- челночный бег 3 x 10 м., бег 20м.		
	- прыжок в длину с места; наклон со скамейки		
	- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа		
- поднимание туловища из И.П. лежа на спине			
3.	Специальная физическая подготовка:	372	январь - декабрь
	- упражнения для развития силы		
	- упражнения для развития гибкости		
	- упражнения для развития прыгучести, быстроты		
	- упражнения для развития выносливости		
	- развитие ловкости, координации		
	Контрольные испытания (упражнения):		
	лазание по канату, стойка на руках (кольцах, брусьях)		
	подъем переворотом и силой, горизонтальный вис		
высокий угол, выход силой (на кольцах, брусьях)			
4.	Техническая подготовка:	728	январь - декабрь
	перекладина:отмахи,выкруты,подъёмы,обороты,дуги		
	брусья:упоры,махи,стойки,повороты,кругом.сальто		
	кольца: размахивания,упоры,обороты,стойки,выкруты		
	конь-махи: размахивания, круги, переходы, стойки		
	опорный прыжок: перевороты, сальто, «цукара».		
	акробатика:перевороты,круги «даласал»,сальто,твист		
	батут: комбинации, прыжки с вращениями и поворотами, сальто соединения (вперёд, назад)		
	хореография: равновесия, повороты, прыжки, партер		
5.	Тактическая подготовка	64	январь - декабрь
	Психологическая подготовка		
	В том числе участие в соревнованиях,		
	восстановительные мероприятия:		
	- врачебный контроль, медицинский осмотр.		
	- витаминизация, физиотерапия, идеомоторная		
<b>Общее количество часов в год:</b>		<b>1248</b>	

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по спортивной гимнастике (мужчины) на календарный год (52 недели) для этапа совершенствования спортивного мастерства 2-го года:**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	36	январь - декабрь
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- ответственность, дисциплина, волевые качества		
	- история гимнастики, ФКС, олимпийское движение		
	- программный материал гимнастики, нормы ЕВСК		
	- антидопинговые мероприятия, лекции		
- правила соревнований, инструкторская практика			
2.	Общая физическая подготовка:	48	январь - декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры, плавание		
	Контрольные испытания (упражнения):		
	- челночный бег 3 x 10 м., бег 20м.		
	- прыжок в длину с места; наклон со скамейки		
	- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа		
- поднимание туловища из И.П. лежа на спине			
3.	Специальная физическая подготовка:	368	январь - декабрь
	- упражнения для развития силы		
	- упражнения для развития гибкости		
	- упражнения для развития прыгучести, быстроты		
	- упражнения для развития выносливости		
	- развитие ловкости, координации		
	Контрольные испытания (упражнения):		
	лазание по канату, стойка на руках (кольцах, брусьях)		
	подъем переворотом и силой, горизонтальный вис		
высокий угол, выход силой (на кольцах, брусьях)			
4.	Техническая подготовка:	732	январь - декабрь
	перекладина:отмахи,выкруты,подъёмы,обороты,дуги		
	брусья:упоры,махи,стойки,повороты,кругом.сальто		
	кольца: размахивания,упоры,обороты,стойки,выкруты		
	конь-махи: размахивания, круги, переходы, стойки		
	опорный прыжок:твистом, сальто, цукахара, касамаци		
	акробатика:перевороты,круги «даласал»,сальто,твист		
	батут: комбинации, прыжки с вращениями 360,720 и с поворотами, сальто соединения: вперёд, назад, двойные		
	хореография: равновесия, повороты, прыжки, партер		
5.	Тактическая подготовка	64	январь - декабрь
	Психологическая подготовка		
	В том числе участие в соревнованиях,		
	восстановительные мероприятия:		
	- врачебный контроль, медицинский осмотр.		
	- витаминизация, физиотерапия, идеомоторная		
<b>Общее количество часов в год:</b>		<b>1248</b>	

**Тематическое планирование и распределение тренировочных часов по разделам спортивной подготовки по спортивной гимнастике (мужчины) на календарный год (52 недели) для этапа совершенствования спортивного мастерства 3-го года:**

№ п/п	Содержание учебного материала	Количество часов	Сроки освоения
1.	Теоретическая подготовка:	36	январь - декабрь
	- требования к технике безопасности и ОТ		
	- ответственность, дисциплина, волевые качества		
	- история гимнастики, ФКС, олимпийское движение		
	- программный материал гимнастики, нормы ЕВСК		
	- антидопинговые мероприятия, лекции		
- правила соревнований, инструкторская практика			
2.	Общая физическая подготовка:	48	январь - декабрь
	- бег, ходьба, прыжки, прыжковые упражнения		
	- строевые и общеразвивающие упражнения		
	- элементы лёгкой атлетики и других видов спорта		
	- подвижные и спортивные игры, плавание		
	Контрольные испытания (упражнения):		
	- челночный бег 3 x 10 м., бег 20м.		
	- прыжок в длину с места; наклон со скамейки		
	- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа		
- поднимание туловища из И.П. лежа на спине			
3.	Специальная физическая подготовка:	368	январь - декабрь
	- упражнения для развития силы		
	- упражнения для развития гибкости		
	- упражнения для развития прыгучести, быстроты		
	- упражнения для развития выносливости		
	- развитие ловкости, координации		
	Контрольные испытания (упражнения):		
	лазание по канату, стойка на руках (кольцах, брусьях)		
	подъём переворотом и силой, горизонтальный вис		
высокий угол, выход силой (на кольцах, брусьях)			
4.	Техническая подготовка:	732	январь - декабрь
	перекладина:отмахи,выкруты,подъёмы,обороты,дуги		
	брусья:упоры,махи,стойки,повороты,кругом.сальто		
	кольца: размахивания,упоры,обороты,стойки,выкруты		
	конь-махи: размахивания, круги, переходы, стойки		
	опорный прыжок:твистом, сальто, цукахара, касамачу		
	акробатика: круги «стойкли», «вертолёт»,сальто,твист		
	батут: комбинации, прыжки с вращениями 360,720 и с поворотами, сальто соединения: вперёд, назад, двойные		
	хореография: равновесия, повороты, прыжки, партер		
5.	Тактическая подготовка	64	январь - декабрь
	Психологическая подготовка		
	В том числе участие в соревнованиях,		
	восстановительные мероприятия:		
	- врачебный контроль, медицинский осмотр.		
	- витаминизация, физиотерапия, идеомоторная		
<b>Общее количество часов в год:</b>		<b>1248</b>	

## 2.5.1. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**В группах начальной подготовки по спортивной гимнастике (мальчики) используют упражнения для развития специальных физических качеств:**

Укрепление здоровья и всестороннее физическое гармоничное развитие обучающихся, формирование правильной осанки, формирование широкого круга двигательных умений и навыков; развитие физических способностей; освоение подготовительных, подводящих и простейших базовых элементов в мужской гимнастике: без использования снарядов (вольные упражнения, акробатика, силовая подготовка) и на снарядах (конь, кольца, брусья, перекладина, опорный прыжок); развитие специфических качеств (выразительности, координации и других); создание устойчивого интереса к избранному виду; отбор перспективных юных гимнастов для дальнейших занятий спортивной гимнастикой.

**В тренировочных группах первого года подготовки по спортивной гимнастике (мальчики) используют упражнения для развития специальных физических качеств:**

### Упражнения на развитие силы:

- Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений
- Подтягивания в висе на высокой перекладине: две серии по 5-8 раз и до отказа
- Отжимания в упоре лежа (спина прямая): ноги на гимнастической скамейке, 50% от максимума 3-4 серии, отдых 30-40 сек.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади: руки на опоре 25-30 см выполняется в быстром и медленном темпе
- Подбрасывание и ловля набивного мяча: 1 кг
- Лежа на спине-животе сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами в различных положениях: 2-3 серии по 10 раз, выполняется быстро с интервалом отдыха 20-30 сек
- Угол в висе на гимнастической стенке(держать) 6с 4-5 серий, отдых 5 сек
- Лазание по канату

### Упражнения на развитие гибкости:

- Наклоны вперед достать ладонями пол, держать 3 сек
- Мост из положения лежа и основной стойки наклоном назад
- Шпагаты все виды
- «Выкруты» и «вкруты» в плечевых суставах со скакалкой или гимнастической палкой постепенно сближая точки хвата до ширины плеч
- Круги руками во всех направлениях

### Упражнения для развития прыгучести:

- Упражнения со скакалкой: на двух и со сменой
- В длину с места: толчком с двух и с одной
- С места на стопку матов: 3 серии по 12 с паузой 5 сек. Высота горки 25-30 см
- Через гимнастическую скамейку или веревку (высота 20-30 см) с двух ног, вперед, назад, боком, с продвижением.

### Упражнения для развития быстроты:

- Пробегание отрезков на скорость: 15-20 м

- Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленный сигнал: предельно быстрая и резкая смена направления и остановка в определенном положении на неожиданный условный сигнал.

- Выполнения упражнений на время: упор присев – упор лежа 4-6 раз

#### Упражнения для развития выносливости:

- Равновесие на одной

- Стойка на голове

- Отмахи из упора на перекладине, на брусках без учета высоты отмаха

**В тренировочных группах второго года подготовки по спортивной гимнастике (юноши) используют упражнения для развития специальных физических качеств:**

#### Упражнения на развитие силы:

- Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений и с различными отягощениями,

- Подтягивания в висе на высокой перекладине: две серии по 10 раз и до отказа

- Отжимания в упоре лежа (спина прямая): ноги на гимнастической скамейке, 50% от максимума 4-5 серии, отдых 30-40 сек.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади: руки на опоре 25-30 см выполняется в быстром и медленном темпе

- Подбрасывание и ловля набивного мяча: 2 кг

- Лежа на спине-животе сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами в различных положениях: 3-4 серии по 10 раз, выполняется быстро с интервалом отдыха 15-20 сек

- Угол в висе на гимнастической стенке(держать) 10с 4-5 серий, отдых 5 сек

- Поднимание ног в висе на гимнастической стенке: 8-10 раз 4-5 серий, отдых 8-10 сек

- Лазание по канату без помощи ног

#### Упражнения на развитие гибкости:

- Наклоны вперед из положения седа достать головой коленей держать 5 сек

- Мост из положения лежа и основной стойки наклоном назад

- Шпагаты все виды

- «Выкруты» и «вкруты» в плечевых суставах со скакалкой или гимнастической палкой постепенно сближая точки хвата до ширины плеч

- Круги руками во всех направлениях

#### Упражнения для развития прыгучести:

- Упражнения со скакалкой: на двух и со сменой, двойные вращения

- В длину с места: толчком с двух и с одной

- С места на стопку матов: 4 серии по 12 раз с паузой 5 сек. Высота горки 30-35 см

- Через гимнастическую скамейку или веревку (высота 20-30 см) с двух ног, вперед, назад, боком, с продвижением.

#### Упражнения для развития быстроты:

- Пробегание отрезков на скорость: 20-25 м

- Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленный сигнал: предельно быстрая и резкая смена направления и остановка в определенном положении на неожиданный условный сигнал.

- Выполнения упражнений на время: упор присев – упор лежа 2 серии 4-6 раз, «лыжник» 2 серии по 5-8 раз

#### Упражнения для развития выносливости:

- Равновесие на одной
- Стойка на голове и руках
- Отмахи из упора на перекладине, на брусьях выше горизонтальной отметки

### **В тренировочных группах третьего года подготовки по спортивной гимнастике (юноши) используют упражнения для развития специальных физических качеств:**

#### Упражнения на развитие силы:

- Наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений и с различными отягощениями.
- Подтягивания в висе на высокой перекладине: 3 серии по 15 раз и до отказа
- Отжимания в упоре лежа (спина прямая): ноги на гимнастической скамейке, 50% от максимума 4-5 серии, отдых 20-30 сек.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади: руки на опоре 25-30 см выполняется в быстром темпе
- Подбрасывание и ловля набивного мяча: 3 кг
- Лежа на спине-животе сгибание-разгибание туловища с прямыми ногами в различных положениях: 4-5 серий по 10 раз, выполняется быстро с интервалом отдыха 10-15 сек
- Высокий угол в висе на гимнастической стенке(держать) 10с 4-5 серий, отдых 5 сек
- Поднимание ног в висе на гимнастической стенке: 10-12 раз 4-5 серий, отдых 8-10 сек.
- Из вися стоя согнувшись спиной к гимнастической стенке – силой вис прогнувшись 5 раз, 5 серий
- Лазание по канату в положении углом

#### Упражнения на развитие гибкости:

- Наклоны вперед из положения седа ноги врозь достать грудью пола держать 5 сек
- Мост из положения лежа и основной стойки наклоном назад
- Шпагаты все виды
- «Выкруты» и «вкруты» в плечевых суставах со скакалкой или гимнастической палкой постепенно сближая точки хвата до ширины плеч
- Круги руками во всех направлениях
- Рывковые движения руками во всех направлениях: постепенное увеличение силы и амплитуды движений.

#### Упражнения для развития прыгучести:

- Упражнения со скакалкой: на двух и со сменой ног, двойные вращения
- В длину с места: толчком с двух и с одной.
- С места на стопку матов: 4 серии по 12 раз с паузой 5 сек. Высота горки 40-50 см
- Через гимнастическую скамейку или веревку (высота 20-30 см) с двух ног, вперед, назад, боком, с продвижением.
- прыжки на поролоновом кубе или стопке из 4 матов: 3-4 серии по 6 -10 раз пауза 6 сек

#### Упражнения для развития быстроты:

- Пробегание отрезков на скорость: 30-40 м
- Смена направления в беге, остановки в заданных положениях на обусловленный сигнал: предельно быстрая и резкая смена направления и остановка в определенном положении на неожиданный условный сигнал.
- Выполнения упражнений на время: упор присев – упор лежа 3 серии 8-10 раз, «лыжник» 3 серии по 8-10 раз

Упражнения для развития выносливости:

- Равновесие на одной
- Стойка на голове и руках
- Отмахи из упора на перекладине, на брусках выше горизонтальной отметки
- Стойка в упоре лежа на локтях

**В тренировочных группах четвертого года подготовки по спортивной гимнастике (юноши и juniоры) используют упражнения для развития специальных физических качеств:**

Комплексные упражнения:

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук:

- Ноги на возвышении (гимнастическая стенка, скамейка) отжимания в упоре лежа с отягощением (2-4 кг)
- Отжимание в стойке на руках на брусках, гимнастической скамейке, «стоялках»
- Лазание по канату без помощи ног, то же углом
- из виса на перекладине, переворот силой в упор прямыми руками и медленное опускание
- Упражнения с резиновым бинтом: бинт за спиной, руки в стороны, сгибание-разгибание рук в локтевых суставах, стоя ногами на середине бинта, руки к плечам, выпрямление рук вверх и наружу; то же из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах
- Параллельные брусья, «стоялки», отжимание с плеч в упоре стоя согнувшись (тазобедренный угол  $90^{\circ}$ )

Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедра:

- Лежа лицом вверх на коне или возвышении опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх, (голова прямо между руками) – поднимание туловища на  $15-20^{\circ}$  выше горизонтали.
- То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении
- То же с отягощением
- Из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, до касания рейки за головой.
- Лежа на коне или возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками – поднимание ног на  $15-20^{\circ}$  выше горизонтали.
- Из виса на кольцах махом-силой с прямым телом – вис прогнувшись.

Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер:

- Лежа лицом вверх на коне или возвышении опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх – поднимание туловища до горизонтали.
- То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении
- То же с отягощением
- На кольцах, горизонтальный вис сзади ноги врозь, ноги вместе
- То же махом ногами из виса сзади

Упражнения для тренировки общей прыгучести:

- Подскоки вверх толчком с двух
- То же с отягощением 2-4 кг
- «Многоскоки» на одной через скамейку с продвижением вперед
- То же со сменой ног
- Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх
- То же через препятствие (30-50см) вперед-назад
- «Пистолетики» на скорость поочередно

Упражнения для развития специальной прыгучести (на помосте, акробатической дорожке):

- Подскоки с носка на двух с продвижением вперед (назад), руки вверх, спина прямая.
- с 2-3 шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (с поворотом кругом на спину) (120-150см)
- 2 прыжка на месте третьим сальто назад (вперед) в группировке
- Рондат – серия темповых сальто назад

Упражнения для улучшения техники разбега:

- Опираясь о стену на расстоянии шага, бег на месте с высоким подниманием бедра
- Ускорение с высокого старта 20-30м
- Бег с преодолением сопротивления зафиксированного сзади жгута
- Бег в гору с высоким подниманием бедра

**В тренировочных группах пятого года подготовки по спортивной гимнастике (юниоры) используют упражнения для развития специальных физических качеств:**

Комплексные упражнения:

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук:

- Ноги на возвышении (гимнастическая стенка, скамейка) отжимания в упоре лежа с отягощением (3-5 кг)
- Отжимание в стойке на руках на брусьях, гимнастической скамейке, «стоялках»
- Лазание по канату без помощи ног, то же углом
- Упор руки в стороны опорой плечами предплечьями на брусьях, кольцах
- Упражнения с резиновым бинтом: бинт за спиной, руки в стороны, сгибание-разгибание рук в локтевых суставах, стоя ногами на середине бинта, руки к плечам, выпрямление рук вверх и наружу; то же из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах
- Параллельные брусья, «стоялки», отжимание с плеч в упоре стоя согнувшись (тазобедренный угол  $90^0$ )

Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедра:

- Лежа лицом вверх на коне или возвышении опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх, (голова прямо между руками) – поднимание туловища на 15-20<sup>0</sup> выше горизонтали.
- То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении
- То же с отягощением
- Из вися угла на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, до касания рейки за головой.
- высокий угол в упоре на «стоялках», помосте на время.
- Из вися на кольцах махом-силой с прямым телом – вис прогнувшись.
- Лежа на мате быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали, сгибание до полной «складки»

Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер:

- Лежа лицом вверх на коне или возвышении опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх – поднимание туловища до горизонтали.
- То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении
- То же с отягощением
- На кольцах, горизонтальный вис сзади ноги врозь, ноги вместе
- То же махом ногами из вися сзади

Упражнения для тренировки общей прыгучести:

- Подскоки вверх толчком с двух
- То же с отягощением 2-4 кг
- «Многоскоки» на одной через скамейку с продвижением вперед
- То же со сменой ног
- Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх
- То же через препятствие (40-50см) вперед-назад
- «Пистолетки» на скорость поочередно
- Прыжки со скакалкой

Упражнения для развития специальной прыгучести (на помосте, дорожке):

- Подскоки с носка на двух с продвижением вперед (назад), руки вверх.
- с 2-3 шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (с поворотом кругом на спину) (120-150см)
- 2 прыжка на месте третьим сальто назад (вперед) в группировке
- Рондат – серия темповых сальто назад
- Сальто назад с места на возвышение

Упражнения для улучшения техники разбега:

- Опираясь о стену на расстоянии шага, бег на месте с высоким подниманием бедра
- Ускорение с высокого старта 20-30м
- Бег с преодолением сопротивления зафиксированного сзади жгута
- Бег с наскоком на гимнастический мостик и отталкиванием

**На этапе совершенствования спортивного мастерства (мужчины, длительность этапа 3 года):**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов, специализированная спортивная предпрофессиональная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных гимнастов для достижения ими высоких стабильных спортивных результатов, позволяющих войти в состав спортивных сборных команд, сохранение здоровья спортсмена. Для данного возраста характерна высокая степень функционального совершенства, поэтому именно в этом возрасте можно ожидать интеллектуальную и эмоциональную зрелость, высокий уровень силовой подготовленности и специальной выносливости, а также гибкости, более сложное в образном отношении исполнение, достижение высокого уровня надёжности (стабильности) исполнения сложных и сверхсложных элементов и соединений. Основные средства: специальные разминки разного характера: партерные, гимнастические, акробатические, хореографические, силовые (статические и динамические, в висах и упорах и другие), прыжковые, вращательные и комплексные, общие и индивидуальные.

На этом этапе необходимо чётко знать планируемый годовой календарь сборов и соревнований. В соответствии со спецификой подготовки в спортивной гимнастике для обучающихся, занимающихся на этапах ССМ, обязательна индивидуальная работа над элементами, связками, соединениями и композициями в целом, необходим индивидуальный подход, тренер планирует индивидуальный план-график для каждого спортсмена.

На этапе совершенствования спортивного мастерства также необходимы:

- планирование восстановительных средств и мероприятий;
- разработка системы мероприятий по обеспечению контроля подготовленности квалифицированных спортсменов (включая врачебно-медицинскую оценку состояния здоровья и углубленный медицинский осмотр);
- инструкторская и судейская практика (знание правил соревнований);
- психологический уровень готовности перед соревнованиями различного уровня;
- система спортивного отбора, определение состава перспективных спортсменов.

## 2.5.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Развитие физических качеств у занимающихся спортивной гимнастикой (мальчики) в группах начальной подготовки происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

**Развитие силы** предусматривает: гармоничное укрепление всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата; развитие способности к рациональному проявлению мышечных усилий. При развитии силы применяют упражнения с внешним сопротивлением (бросание или толкание предметов) и упражнения с отягощением — весом собственного тела (ползание прыжки). Дозировка упражнений, требующих значительных усилий (прыжки, бросание мяча) — 4—6 раз с большими интервалами отдыха; чем выше темп движений, тем больше пауза отдыха. Преимущественное воздействие необходимо оказывать на слабые (относительно остальных) мышечные группы. При выполнении силовых упражнений предпочтительно использовать их во второй половине спортивно-оздоровительного занятия.

**Развитие гибкости** предусматривает решение основной задачи: улучшение подвижности суставов и эластичности мышц и связок. При развитии гибкости следует четко дозировать нагрузки и не стремиться к чрезмерному растягиванию мышц и связок. Следует использовать упражнения с широкой амплитудой движений. Перед выполнением упражнения на гибкость необходимо разогревать основные мышечные группы. При выполнении упражнений на увеличение подвижности позвоночного столба и плечевых суставов необходимо соблюдать осторожность. Они легко травмируются при неосторожных и резких движениях.

**Развитие прыгучести** предусматривает развитие «взрывной силы», то есть способность к мгновенным нервно-мышечным усилиям. Определяющим фактором, от которого зависит дальность или высота прыжка, является быстрота отталкивания, которая, в свою очередь, обуславливается скоростью мышечного сокращения. Чем концентрированнее во времени мышечные напряжения, тем большее ускорение сообщается массе тела и тем большее расстояние может преодолеть спортсмен. Основными средствами развития прыгучести являются скоростно-силовые упражнения с преимущественным воздействием их на мышцы ног и туловища. Важным элементом в методике развития прыгучести является обучение технике отталкивания и совершенствование координации движений в фазе полета и в момент приземления.

**Развитие быстроты** решает основные задачи: развивать способность быстро реагировать на сигнал; повышать темп движений. В процессе развития быстроты необходимо сначала осваивать выполняемые движения в медленном темпе; к концу выполнения упражнения скорость не должна снижаться. Для развития быстроты рекомендуется разнообразие применяемых упражнений, их необходимо повторять в различных условиях, усложняя или упрощая задание. Развить быстроту рекомендуется в начале основной части занятия.

**При развитии выносливости** основными задачами являются: содействие согласованной деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, постепенное совершенствование их функциональных возможностей, приспособление к длительному выполнению упражнений умеренной интенсивности. Помощь воспитанию волевых качеств, выработка умения распределять свои силы во времени и пространстве.

Наблюдения показывают, что прекращение бега, требующего проявления выносливости, часто зависит не от функциональных возможностей организма занимающихся, а от их волевых качеств.

Средствами развития выносливости могут быть ходьба, бег, прыжки, подвижные игры.

При использовании циклических упражнений основной метод — непрерывный. Продолжительность выполнения упражнений до 2 минут, интенсивность 50—60% от

максимальной. Применение подвижных игр для повышения выносливости заключается в соблюдении основных требований: многократное повторение действий, выполняемых продолжительное время, минимальные перерывы при смене водящего или при введении дополнительных заданий.

**В группах начальной подготовки по спортивной гимнастике (мальчики) используют упражнения для развития общих физических качеств:**

Ходьба:

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

Беговые перемещения:

Бег, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направления по сигналу, по разметкам

Строевые упражнения:

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг, в колонну по одному, два, три, четыре.

Элементы легкой атлетики:

Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 50м). Бег на скорость – 20, 25м с высокого старта. Бег на 200-300м. Прыжки в длину с места, с разбега.

Подвижные игры:

«Пятнашки» различные варианты, «Поймай мяч», «Перестрелка», «Вызов». Игры типа эстафет с бегом, метанием, переносом предметов и преодолением препятствий

**В тренировочных группах первого года подготовки по спортивной гимнастике (мальчики и юноши) используют упражнения для развития общих физических качеств:**

Ходьба:

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед с отягощением, переноска матов, оборудования, партнера, спортивная ходьба (дистанция определяется тренером)

Беговые перемещения:

Бег, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направления по сигналу, по разметкам

Строевые упражнения:

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг, в колонну по одному, два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение простым шагом в обход по диагонали.

Элементы легкой атлетики:

Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60м). Бег на скорость – 20, 25м с высокого старта. Бег на 200-300м. Прыжки в длину с места, с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5кг

Подвижные игры:

Игры типа эстафет с бегом, метанием, переносом предметов и преодолением препятствий. Игры на задание «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее».

**В тренировочных группах второго года подготовки по спортивной гимнастике (юноши) используют упражнения для развития общих физических качеств:**

Ходьба:

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед с отягощением, переноска матов, оборудования, партнера, спортивная ходьба (дистанция определяется тренером)

Строевые упражнения:

Выполнение команд: «равняйсь», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг, в колонну по одному, два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение простым шагом в обход по диагонали. Ходьба строевым шагом в колонне и шеренге по два, три, четыре.

Элементы легкой атлетики:

Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 60м). Бег на скорость – 30, 35м с высокого старта. Бег на 300-400м. Бег, чередующийся с ходьбой. Прыжки в длину с места, с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5кг.

Подвижные игры:

Игры типа эстафет с бегом, метанием, переносом предметов и преодолением препятствий. Игры на задание «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее». Мини футбол, баскетбол, волейбол (с упрощенными правилами)

**В тренировочных группах третьего года подготовки по спортивной гимнастике (юноши) используют упражнения для развития общих физических качеств:**

Ходьба:

Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед с отягощением, переноска матов, оборудования, партнера, спортивная ходьба, ходьба на четвереньках упором спереди и сзади (дистанция определяется тренером)

Строевые упражнения:

Выполнение команд: «равняйсь», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг, в колонну по одному, два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение простым шагом в обход по диагонали. Ходьба строевым шагом в колонне и шеренге по два, три, четыре, перестроения и фигурная маршировка.

Элементы легкой атлетики:

Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 70м). Бег на скорость – 40, 45м с высокого старта. Бег на 400-500м. Бег, чередующийся с ходьбой. Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5кг. Ежедневный кросс 1-1,5км

Подвижные игры:

Игры типа эстафет с бегом, метанием, переносом предметов и преодолением препятствий. Игры на задание «кто лучше», «быстрее», «точнее», «сильнее». Мини футбол, баскетбол, волейбол (с упрощенными правилами)

**В тренировочных группах четвертого года подготовки по спортивной гимнастике (юноши и юниоры) используют упражнения для развития общих физических качеств:**

Ходьба:

Ходьба на носках, скрестным и приставным шагом, на пятках, внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед с отягощением, переноска матов, оборудования, партнера, спортивная ходьба, ходьба на четвереньках упором спереди и сзади (дистанция определяется тренером)

Строевые упражнения:

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг, в колонну по одному, два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение простым шагом в обход по диагонали. Ходьба строевым шагом в колонне и шеренге по два, три, четыре, перестроения и фигурная маршировка.

Элементы легкой атлетики:

Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 80м). Бег на скорость – 50, 60м с высокого старта. Бег на 500-600м. Бег, чередующийся с ходьбой. Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5кг. Ежедневный кросс 1,5-2км

Подвижные игры:

Мини футбол, баскетбол, волейбол.

**В тренировочных группах пятого года подготовки по спортивной гимнастике (юниоры) используют упражнения для развития общих физических качеств:**

Ходьба:

Ходьба на носках, скрестным и приставным шагом, на пятках, внутренней и наружной стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед с отягощением, переноска матов, оборудования, партнера, спортивная ходьба, ходьба на четвереньках упором спереди и сзади (дистанция определяется тренером)

Строевые упражнения:

Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг, в колонну по одному, два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение простым шагом в обход по диагонали. Ходьба строевым шагом в колонне и шеренге по два, три, четыре, перестроения и фигурная маршировка.

Элементы легкой атлетики:

Бег с изменением темпа и с ускорениями (до 100м). Бег на скорость – 50, 60м с высокого старта. Бег на 800-1000м. Бег, чередующийся с ходьбой. Прыжки в длину с разбега. Метание мячей, предметов весом до 0,5кг. Ежедневный кросс 2км

Подвижные игры:

Мини футбол, баскетбол, волейбол.

**В группах совершенствования спортивного мастерства 1-3 года подготовки по спортивной гимнастике (мужчины) используют упражнения для развития общих физических качеств:**

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции).

Упражнения для совершенствования ловкости - с набивными мячами, скакалками; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих гимнасту проявлять быстроту, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

### 2.5.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

#### Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	Начальная подготовка и тренировочный этап
2	Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	Начальная подготовка и тренировочный этап
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	Начальная подготовка и тренировочный этап
4	Зарождение и развитие вида спорта спортивная гимнастика	История вида спорта спортивная гимнастика	Начальная подготовка и тренировочный этап
5	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира виду спорта спортивная гимнастика	Чемпионы и призеры Олимпийских Игр, Чемпионатов и первенств Мира, Европы и России.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства
9	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК по спортивной гимнастике.	Тренировочный этап и совершенствования спортивного мастерства

## 2.5.4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Спортивная гимнастика – наиболее яркая и богатая материалом разновидность «техничко-эстетических» видов спорта, предмет которых – искусство владения собственным телом. Первая из определяющих особенностей спортивной гимнастики – искусственный характер движений (в отличие от естественных – ходьбы, бега, прыжков). Эта особенность делает гимнастику не только отличной от других видов спорта, но и во многом другом определяет специфику подготовки спортивных гимнастов, особенно если они ориентированы на долголетнее совершенствование и высокие достижения. Вторая, не менее важная особенность, – изобилие структурно разнообразных и бесконечно разных по сложности и трудности движений. В связи с этим весь многолетний процесс подготовки высококвалифицированного гимнаста представляет собой непрерывную работу по освоению и совершенствованию новых, как правило, все более сложных упражнений. Как только и если этот процесс – в применении к конкретному спортсмену – приостанавливается, то останавливается и прогрессирование гимнаста. Вместе с тем ни один. Даже самый талантливый спортсмен, не в состоянии освоить весь громадный потенциальный гимнастический материал. Сказанное выше означает, что в процессе подготовки перспективных спортсменов специалисты, тренеры должны уметь уверенно, профессионально точно отбирать материал специальной технической подготовки, предъявляя к нему ряд требований.

Основные из них:

1. **На всех этапах начальной и углубленной подготовки** гимнасты должны осваивать и в дальнейшем совершенствовать исполнение тех и только тех элементов и технических компонентов движений, которые могут и должны использоваться на протяжении длительного времени, становясь базовой основой долговременной технической подготовки.
2. Преимущественное внимание должно уделяться своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений, являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования гимнаста.
3. Освоение базовых упражнений предполагает тщательную проработку тренировочных и соревновательных упражнений всех уровней сложности. Это:
  - «школа» - элементарные навыки, связанные с начальными основами техники и стилем исполнения на всех видах многоборья;
  - «базовые блоки» - сложные навыки, входящие в состав целостного движения – бросковые махи, отталкивания ногами и руками, сальтовые вращения в полёте, повороты вокруг продольной оси, балансирование в стойках на руках и ногах, приземление и другие;
  - «связующие и энергообеспечивающие элементы» - движения с переходом из виса в упор и обратно, «гладкие» обороты и круги, размахивания в висах и упорах, серийные акробатические перевороты и другие;
  - «профилирующие элементы» - целостные базовые движения, представляющие семейства структурно и технически родственных упражнений;
  - «базовые соединения и комбинации».
4. Совершенствование сложных базовых навыков, особенно профилирующих, требует выполнения не только формальных условий разучивания, но и специальных, в том числе параметрических условий, связанных со скоростью движений, высотой или дальностью полёта, количеством успешных контрольных повторений, способностью выполнять упражнение в различных соединениях, в различном физическом состоянии.
5. Совершенствование и поддержание навыков базовых упражнений должно предусматривать регулярное повторение и подкрепление не только тех базовых элементов, которые соответствуют уровню текущей подготовленности гимнаста, но и ранее освоенных элементов относительно невысокой трудности.

**Основной материал по спортивной гимнастике (мальчики), рекомендованный к изучению, для занимающихся на этапе начальной подготовки 1-го и 2-го годов обучения (НП-1 и НП-2)**

**Перекладина:**

<b>Структурная группа упражнений</b>	<b>Базовые упражнения и служебные элементы</b>
Вис, набор маха и размахивания в вися	Висы хватом сверху и снизу, в покое. Размахивания изгибами хватом сверху
Упоры, отмахи из упоров, стойка	Упор и упор сзади хватом сверху и снизу на низкой перекладине. Повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменной хвата.

**Брусья:**

<b>Структурная группа упражнений</b>	<b>Базовые упражнения и служебные элементы</b>
Упор и размахивания в упоре	Упор, упор углом. Размахивания в упоре.

**Кольца:**

<b>Структурная группа упражнений</b>	<b>Базовые упражнения и служебные элементы</b>
Вис и размахивания в вися	Вис. Размахивания в вися.

**Конь-махи:**

<b>Структурная группа упражнений</b>	<b>Базовые упражнения и служебные элементы</b>
Упоры и плоские махи	Статические: упор, упор сзади, упор ноги врозь на каждую ногу и их перемены прямыми перемахами. Упоры в ручках, теле, круглом «грибке» с переменами позиции (движением влево-вправо) «рукохождением».

**Опорный прыжок**

<b>Структурная группа упражнений</b>	<b>Базовые упражнения и служебные элементы</b>
Прямые прыжки	Наскок в упор присев, соскок прогнувшись

**Акробатика**

<b>Структурная группа упражнений</b>	<b>Базовые упражнения и служебные элементы</b>
Упоры, равновесия, стойки	Основная стойка, стойка руки вверх.
	Упоры присев, стоя согнувшись, упоры лёжа.
	«Мост», шпагаты.
	Стойка на одной другая вперед, в сторону
	Равновесие на одной, другая вперёд, в сторону, назад («ласточка»)
Простые прыжки и приземления	Из упора присев стойка на голове и руках
	Простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу) Темповый подскок («вальсет»)

	Прыжок (соскок) «в глубину» с подвесного мостика на мат.
Перекаты, кувырки, кульбиты	Группировка из положения лежа на спине и разгруппировка. «Раскачивания» в группировке. «Раскачивания» до упора присев (вперёд) и до высокого упора на лопатках (назад).
	Стойка на левом (правом) колене другая в сторону, кувырок боком (влево, вправо)
	Длинный кувырок вперед
Перевороты и сальто боком	С шага переворот влево и вправо начальным движением вперёд и в сторону («колесо»)

### Батут

Структурная группа упражнений	Базовые упражнения и служебные элементы
Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи»	Пробные перемещения по всем частям сетки, шаги, раскачивания на одной и обеих без отрыва от сетки и с минимальными прыжками. То же с опорой о сетку в положениях седа, на четвереньках, упора присев, на коленях, лёжа на спине выпрямившись и согнувшись, на животе.
	Кувырки вперёд и назад на сетке, перекаты боком
	Прыжки со смещениями и с контрсмещениями
Прыжки с вращением по четвертям	Прыжки назад с ног на спину, на спину согнувшись, на живот.
Типовые соединения и комбинированные прыжки	Комбинации простых прыжков и кача на месте с перемещением по сетке, приходом на ноги, в седь, упоры и с простыми поворотами

### Хореография

Структурная группа упражнений	Базовые упражнения и служебные элементы
Классический танец	Постановка правильной осанки
	Деми плие, гран плие по позициям (1-я и 2-я)
	Батман тандю семпль вперед, назад, в сторону, крестом
	Батман тандю деми плие
	Батман тандю жэтэ вперед, назад, в сторону, крестом
	Гран батман жэтэ
	Ходьба: на полупальцах, в полуприседе, выпадами, с махами
	Прыжки по основным позициям, со сменой позиции, с поворотом на 180 и 360, в присед.
	Повороты приставлением ноги, переступанием, скрестным шагом.
Партерная хореография	Наклоны, махи, скручивания из положения сидя ноги вместе, ноги врозь, из положения лёжа на спине, на животе, на боку, из положения в упоре.

**Основной материал по спортивной гимнастике (юноши), рекомендованный к изучению, для занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки (ТСС-1 и ТСС-2)**

**Перекладина:**

<b>Структурная группа упражнений</b>	<b>Базовые упражнения и служебные элементы</b>
Вис, набор маха и размахивания в висе	Размахивания изгибами хватом сверху. Мах дугой из вися с размахиваний изгибами и силой; сгибая руки. Бросковые (на махе вперёд) размахивания в висе хватом сверху, в ляжках. То же на махе назад хватом снизу, в ляжках. Размахивания с бросковыми действиями на махах вперёд и назад хватом сверху, в ляжках.
Упоры, отмахи из упоров, стойка	«Рабочий» упор хватом сверху и серия малых отмахов назад с возвращением в упор. Из упора хватом сверху с темпа отмах в высокий упор и стойку со спадом назад в вис. Из упора хватом снизу с темпа отмах в стойку и поворот вперёд в вис. Из упора хватом снизу с темпа отмах с поворотом кругом в стойку хватом сверху и спад назад в вис.
Висы согнувшись сзади в статике и на махах	Из вися хватом сверху перемах согнувшись в вис согнувшись сзади и активные размахивания в нём. То же и подъём назад в упор сзади, и подъём вперёд в соскок. Махом вперёд из вися полумах дугой назад и подъём назад в упор сзади.
Висы сзади, выкруты и полувкручивания	Вис сзади хватом сверху в статике и с размахиваниями изгибами. То же и бросковые размахивания, и в висе сзади хватом снизу без вкручивания
Хваты и перехваты	Размахивания в висе хватом сверху (хватом снизу). То же в разном хвате (сверху/снизу, снизу/сверху). Размахивания в висе одна обратным хватом (левая, правая).
Повороты в висах	Из вися хватом сверху махом вперёд поворот плечом вперёд в вис разным хватом и перехват одной в хват сверху. Из вися разным хватом (сверху/снизу) махом вперёд поворот плечом назад в вис хватом сверху. Из вися хватом снизу махом назад поворот кругом с попеременным перехватом рук в вис.
Простые подъёмы	Из вися хватом сверху подъём разгибом и отмах назад в упоре. То же из вися хватом снизу с отмахом в стойку на руках.
Простые («малые») обороты	Оборот назад «не касаясь» в упоре. Из упора оборот назад в стойку на руках.

Движения дугой	Махи дугой из виса простые. Простые соскоки дугой из упора, из упора стоя согнувшись. Соскок дугой сгибаясь-разгибаясь.
Большие обороты	Из виса хватом сверху, в ляжках: набор маха, размахивания и большие обороты назад броском. Большие обороты нормальные, ускоренные, быстрые и с переменной скоростью. Большой оборот вперёд «накатом».
Сальто назад	Размахивания или «санжировки» и сальто. «Проводка», «кипа», «расхлёт».
Сальто вперёд	Бросковое сальто в яму с поролоном и на маты. (исполняется с размахиваний).
Соскоки и перелёты с контрвращением	Соскоки махом вперёд с размахиваний разной амплитуды. Соскок махом назад на махе нарастающей амплитуды

### Брусья:

<b>Структурная группа упражнений</b>	<b>Базовые упражнения и служебные элементы</b>
Упоры и размахивания в упоре	Упор. Упор углом. Упор ноги врозь вне. Размахивания в упоре с прогрессирующей амплитудой. Размахивания и махом назад стойка на руках (без фиксации стойки)
Стойки на кистях силой и повороты в стойках	Стойка поперек. Стойка продольно. Силой, согнувшись, сгибая руки стойка поперёк. Повороты плечом вперёд (в хват сверху) и назад (в хват снизу) в стойку продольно (без фиксации).
Движения махом назад из упора	Поворот кругом через и в стойку (переходом). Перемах назад в упор углом
Движения из упора на руках	Подъем разгибом в упор. То же в упор углом и высоким углом. Мах дугой. Размахивания.
Движения из виса согнувшись	Размахивания в висе согнувшись. Подъем разгибом. Ординарный спад из упора в вис согнувшись.

### Кольца:

<b>Структурная группа упражнений</b>	<b>Базовые упражнения и служебные элементы</b>
Вис и размахивания в висе	Размахивания в висе.
Упор и махи в упоре	Рабочий упор. Упор углом. Упор ноги врозь вне. Размахивания в упоре
Выкруты, перевороты, большие обороты махом вперёд	Из виса согнувшись выкрут в вис
Выкруты, подъёмы, большие обороты махом назад	Мах назад из виса выкрут вперёд в вис прогнувшись. Подъем махом назад в упор. Переворот вперёд в вис и мах назад.
Обороты в упоре	Оборот назад из упора. Оборот назад быстрым махом
Вспомогательные маховые элементы	Мах дугой в вис

Силовые упражнения	Из вися – вис прогнувшись. Вкручивание вперёд и силой вис прогнувшись. Горизонтальный вис сзади и силой вис прогнувшись
--------------------	---

### Конь-махи:

Структурная группа упражнений	Базовые упражнения и служебные элементы
Упоры и плоские махи	Размахивания в упорах продольно (спереди, сзади, ноги врозь на каждую ногу) без перемахов. Размахивания с одноимёнными перемахами ординарные (из упора перемах правой вправо в упор ноги врозь – мах влево – правой вправо в упор – левой влево и т.д.). Круги одной одноимённые из упора (правой вправо, левой влево). То же из упора сзади. Круги одной разноимённые из упора (правой влево, левой вправо)
Круги продольно и универсальный круг	Круги на круглом «грибке». Круги продольно в ручках ординарные.
Круги с одноимёнными поворотами («стойкли»)	Из упора на теле и ручке «вход» с поворотом кругом «плечом вперёд» в упор сзади на ручках. С кругов в ручках «выход» с поворотом кругом «плечом вперёд» в упор сзади и круги. С кругов на «грибке» из упора сзади последовательные многократные повороты «плечом назад» в упор и «плечом вперёд» в упор сзади (типа «шагинян»)

### Опорный прыжок:

Структурная группа упражнений	Базовые упражнения и служебные элементы
Прыжки переворотом вперед	Стол: отталкиванием с трамплина, минитрампа, с мостика переворот вперед прогнувшись

### Акробатика:

Структурная группа упражнений	Базовые упражнения и служебные элементы
Упоры, равновесия, стойки	«Мост», шпагаты.
	Равновесие на одной ординарное («ласточка»)
	Равновесие на одной боковое, с захватом
	Равновесие на одной с наклоном назад
	Стойка с опорой головой о ладони и предплечья
	Стойка на руках махом одной толчком другой у опоры или с партнёром. То же без опоры и помощи. Стойка на руках силой.
	Горизонтальный упор на локте с опорой и без опоры другой рукой.
Простые прыжки и приземления	Простой прыжок и приземление в доскок с разбега. То же с наскака на мостик, минитрамп.
	То же с поворотом на 180, 360
	Темповый подскок («вальсет»)

Перекаты, кувырки, кульбиты	Из О.С., сгибаясь, сед с прямыми ногами и перекат назад до высокого упора (стойки) на лопатках при движении назад. Из стойки на коленях перекат вперёд прогнувшись и перекат назад в упор лёжа, в стойку на коленях.
	Длинный кувырок вперед с серией темповых кувырков.
	Из седа с прямыми ногами кувырок назад в упор присев. То же с серией быстрых кувырков.
	Из стойки «старт пловца» прыжком кувырок вперед в упор присев ноги скрестно, поворот кругом и серия кувырков назад.
	Кувырок назад через плечо и перекат в упор на бёдрах или в упор лёжа.
	Кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувш.
	На акробатической дорожке с разбега полёт-кувырок
Перемахи и круги ногами	Из упора лёжа прыжком перемах согнув ноги и ноги врозь в упор лёжа сзади
	Из упора лёжа круговой перемах одной вперед в шпагат и обратно
	Из упора лёжа круговые перемахи одной вперед с поворотом кругом в упор сзади, то же назад.
Непрыжковые перевороты	Махом одной, толчком другой через стойку на руках полупереворот вперед в «мост»
	Из «моста» полупереворот назад через стойку на руках.
	Переворот вперед с попеременной постановкой рук и ног («арабский»)
Перевороты вперед	С шага и вальсета переворот вперед на две в остановку и с темпом вперед
	Переворот вперед с поворотом кругом («рондат») и отскок; отскок с поворотом кругом.
	С разбега и вальсета серия переворотов вперед на одну.
Перевороты и темповые сальто назад	Из стойки на руках активный полупереворот назад и отскок («курбет»)
	С места переворот назад («фляк») и темповой отскок. То же и серия ускоренных переворотов.
Сальто назад	Сальто назад с места
Сальто вперед	С разбега отталкиванием с мостика сальто в группировке.
	То же на помосте, дорожке.
Сальто типа «твист» и «колпинское»	Рондат-фляк-твист согнувшись.
Перевороты и сальто боком	С шага, короткого разбега серия темповых переворотов боком
	Переворот боком замедленный
	То же с поворотом кругом в стойке на руках

### Батут:

Структурная группа упражнений	Базовые упражнения и служебные элементы
Перемещения, простые прыжки, кувирки, «качи»	Кач в центре сетки
	Кач в остановку
Прыжки с вращением по четвертям	Прыжки на спину согнувшись – отскок разгибом в стойку на ноги.
	Прыжок на живот – отскок назад в стойку на ноги
	То же с полупереворотом вперёд на живот.
	То же с полупереворотом назад на спину выпрямившись и согнувшись.
	Из стойки на ногах $\frac{3}{4}$ сальто вперёд на спину согнувшись и отскок в стойку на ногах, на живот.
	То же сальто со спины на спину.
Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями	Качи с поворотами от опоры
	То же с быстрыми поворотами
	Прыжки с безопорными поворотами кругом
	Комбинации прыжков и отскоков простых. С поворотами, переворотами, кружениями.
Сальто назад	Сальто, при повторениях «разбавленное» качем.
	То же с варьированием вращения по четвертям и высоте вылета
	Кач $\frac{1}{4}$ на спину и $\frac{3}{4}$ сальто назад на ноги; то же в форме сальто назад со спины на спину.
	Сальто в сериях по 3-4 прыжка подряд
Сальто вперёд	Кач и сальто в яму
	Сальто на сетке
	Сальто с изменением вращения по четвертям и высоте вылета
Типовые соединения и комбинированные прыжки	Комбинации простых прыжков и кача на месте с перемещением по сетке, приходом на ноги, в седы, упоры и с простыми поворотами с использованием подкруток по четвертям.

### Хореография:

Структурная группа упражнений	Базовые упражнения и служебные элементы
Классический танец	Выполнение пройденных (изученных ранее) элементов в соединениях.
	Упражнения на растягивания лицом к опоре, свободная нога впереди (деми плие на опорной, наклоны вперед; то же в сторону, стоя близко к опоре, то же в сторону на расстоянии длины ноги — нога в сторону).
	Батман тандю, пассэ, батман девлоппэ, гран батман жэтэ.
Историко-бытовой, народно-сценический, современный танец	Освоение приставных, переменных шагов, шагов польки, галопа, вальса.
	Элементы русских танцев: основной ход, «веревочка», присядка, ползунок.
	Элементы в стиле «диско» и «модерн».
Партерная хореография	Наклоны, махи, скручивания, стойки, подъёмы из положения сидя ноги вместе, ноги врозь, из положения лёжа на спине, на животе, на боку, из положения в упоре.
Равновесия, повороты, прыжки	Переднее равновесие, боковое равновесие у опоры и на середине.
	Повороты: соединения из пройденных элементов, разноименный, одноименный поворот на 360.
	Повороты махом ноги вперед, назад у (опоры и на середине). То же в выпад.
	Поворот махом ноги вперед, назад в падение лежа.
	Прыжки по основным позициям ног.
	Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360.
	Прыжки согнув ноги, согнувшись («щучкой»), прыжки ноги врозь толчком двух ног.
	Скачки с одной ноги на другую, подскоки.

**Основной материал по спортивной гимнастике (юноши, juniоры), рекомендованный к изучению, для занимающихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-го, 4-го и 5-го годов подготовки (ТСС-3, ТСС-4 и ТСС-5)**

**Перекладина:**

<b>Структурная группа упражнений</b>	<b>Базовые упражнения и служебные элементы</b>
Вис, набор маха и размахивания в висе	Размахивания с бросковыми действиями на махах вперёд и назад хватом сверху, в ляшках. То же без лямок.
Упоры, отмахи из упоров, стойка	Из упора хватом сверху с темпа отмах с поворотом кругом «под руку» в вис разным хватом. Из упора хватом сверху с темпа отмах с оберучным перехватом в хват снизу или отмах с оберучным поворотом кругом через стойку.
Висы согнувшись сзади в статике и на махах	Из виса хватом сверху перемах согнувшись в вис согнувшись сзади и активные размахивания в нём. То же, но в висе ноги врозь вне. Махом вперёд из виса перемах ноги врозь вне и подъём вперёд в упор ноги врозь вне.
Висы сзади, выкруты и полувкручивания	Размахиваниями изгибами, бросковые размахивания в висе сзади хватом сверху и снизу без вкручивания и полувкручивание в плечах. Из виса хватом сверху мах дугой назад в вис сзади и подъём махом вперёд через упор сзади в вис сзади согнувшись.
Хваты и перехваты	Размахивания в висе в разном хвате. Размахивания в висе одна обратным хватом (левая, правая). Размахивания и перехваты в хвате снизу (на махе вперёд), сверху (на махе назад), той и другой поочередно. Размахивания и оберучные перехваты на махе вперёд (в хвате снизу) и назад (в хвате сверху). То же с перехватом в обратном хвате.
Повороты в висах	Из виса хватом сверху оберучные повороты махом вперёд («санжировки»). То же махом назад из виса хватом снизу («обратные санжировки»). Из виса хватом снизу махом назад поворот кругом с попеременным перехватом рук в вис разным хватом (снизу, сверху).
Простые подъёмы	Из виса хватом сверху мах дугой и подъём махом назад. То же из виса хватом снизу или с большого оборота вперёд с перехватом в хвате сверху. То же и перемах согнувшись в упор сзади или упор ноги врозь вне. Подъём переворотом назад в упор, упор стоя согнувшись, упор ноги врозь вне.

Простые («малые») обороты	Из упора оборот назад в стойку на руках. То же с перехватом в хват снизу или обратный. Из упора оборот вперёд с отмахом назад в высокий упор или стойку на руках. То же с перехватом в хват снизу. Из упора сзади (упора ноги врозь вне) оборот назад.
Движения дугой	Из виса хватом снизу мах дугой к стойке на руках и переворот вперёд в вис. Из виса хватом снизу «полумах» дугой и перемах согнувшись в вис согнувшись сзади или вис ноги врозь вне. То же, но с перехватами. Из виса , силой мах дугой с поворотом кругом.
Большие обороты	Большие обороты назад броском нормальные, ускоренные, быстрые и с переменной скоростью. Большой оборот назад с поворотом кругом («келлеровский»), с поворотом на 360 («вертушка»), на одной. Большой оборот вперёд «броском». Разгонный большой оборот вперёд «накатом». Большой оборот вперёд: с поворотом кругом «плечи вперёд», с оберучным поворотом кругом.
Сальто назад	Большие обороты назад и сальто выпрямившись. Профилирующее сальто. Сальто сгибаясь-разгибаясь. Профилирующее сальто с поворотом на 360. Сальто «гингер», «делчев».
Сальто вперёд	Бросковое сальто в яму с поролоном и на маты с поворотом кругом. Сальто ноги врозь в вис.
Соскоки и перелёты с контрвращением	Большие обороты назад и соскок махом вперёд «углом». Перелёт Ткачёва ноги врозь. Соскок дугой сальто вперёд согнувшись.

### Брусья:

Структурная группа упражнений	Базовые упражнения и служебные элементы
Упоры и размахивания в упоре	Упор высоким углом. Упор ноги врозь вне. Размахивания в упоре с прогрессирующей амплитудой. Размахивания и махом назад стойка на руках. То же с подскоком на руках
Стойки на кистях силой и повороты в стойках	Стойка продольно. Стойка силой, согнувшись, стойка поперёк с прямыми руками («спичаг»). Силой, прогнувшись, сгибая руки стойка поперёк. Повороты плечом вперёд (в хват сверху) и назад (в хват снизу) в стойку продольно, стоять. Поворот кругом плечом вперёд медленный.
Движения махом вперёд из упора	Из стойки на руках «сход» в упор и мах вперёд. Поворот кругом в стойку на руках «оберучный». Поворот на 360 в стойку на руках («диомидовский»).

Движения махом назад из упора	Темповой поворот через и в стойку («заножка»). Поворот в упоре. Сальто вперёд в соскок. Перемах назад в упор углом
Движения из упора на руках	Подъём разгибом в упор углом и высоким углом. Мах дугой. Размахивания. Отодвиг из высокого упора и стойки на руках. Подъём махом вперёд в упор. Подъём махом назад в стойку на руках. Подъём махом назад с поворотом кругом. Подъём махом назад с перемахом ноги врозь в упор на согнутых и прямых руках.
Движения из вися согнувшись	Размахивания в вися согнувшись. Подъём разгибом. Мах дугой назад в упор на руках, стойку на плечах. «Ранний» спад из упора в вис согнувшись. Оборот назад под жердями в упор со спада или наскока из вися стоя. Подъём дугой в упор на руках.
Движения большим махом	Отмахом назад из упора спад в вис и мах вперёд.

#### Кольца:

<b>Структурная группа упражнений</b>	<b>Базовые упражнения и служебные элементы</b>
Вис и размахивания в вися	Размахивания в вися.
Упор и махи в упоре	Упор углом. Упор ноги врозь вне. Размахивания в упоре. Мах назад вис и мах вперёд в вися («отодвиг назад»).
Силовые и темповые подъёмы в стойку	Стойка силой, сгибая руки, согнувшись. То же с прямыми руками («спичаг») Стойка силой, сгибая руки, прогнувшись.
Выкруты, перевороты, большие обороты махом вперёд	Из вися согнувшись выкрут в вис. Высокий выкрут. Из вися согнувшись выкрут назад. С размахиваний переворот назад в стойку. Из стойки на руках спад назад в вис. Большой оборот.
Выкруты, подъёмы, большие обороты махом назад	Высокий выкрут вперёд. Подъём махом назад в упор и стойку на руках. Из стойки на руках переворот вперёд в вис и мах назад. Переворот вперёд в упор («хонма»).
Сальто назад	Сальто прогнувшись. Сальто с поворотом на 360.
Сальто вперёд	Сальто согнувшись. То же с поворотом кругом.
Обороты в упоре	Оборот назад из упора силой-темпом. То же вперёд. Оборот назад быстрым махом. Оборот назад соскок ноги врозь.

Вспомогательные маховые элементы	Мах дугой в вис. Подъём разгибом в упор, упор углом. Подъём махом вперёд с маха разной силы.
Силовые упражнения	Горизонтальный вис спереди. Вкручивание вперёд и силой вис прогнувшись. Горизонтальный вис сзади и силой вис прогнувшись. Из упора углом прогнувшись с руками стойка на руках. Из стойки на руках опускание через горизонтальный упор в горизонтальный вис сзади или вис прогнувшись

### Конь-махи:

Структурная группа упражнений	Базовые упражнения и служебные элементы
Упоры и плоские махи	Размахивания с одноимёнными перемахами ординарные. Круги одной одноимённые из упора (правой вправо, левой влево). То же из упора сзади. Круги одной разноимённые из упора (правой влево, левой вправо). То же из упора сзади. Размахивания с разноимёнными перемахами (из упора перемах правой влево вперёд – перемах левой вправо вперёд в упор сзади – перемах правой влево–перемах левой вправо в упор и т.д.)
Круги продольно и универсальный круг	Круги продольно в ручках ординарные. Круги продольно на теле и ручке (правой и левой рукой). Круги на теле (ручка справа, слева) и седле. Круги «деласал-томас» на разных частях коня.
Круги поперёк	Круги на теле лицом внутрь на ближней ручке.
Круги продольно с переходами и противоходами	Круги на коне без ручек со смещением влево-вправо. Прямой переход по всем зонам коня.
Круги поперёк с проходами вперёд и назад	Проход вперёд по всем зонам коня. То же назад.
Круги с одноимёнными поворотами («стойкли»)	Из упора на теле и ручке «вход» с поворотом кругом «плечом вперёд» в упор сзади на ручках и круги («вход прямым стойкли») С кругов в ручках «выход» с поворотом кругом «плечом вперёд» в упор сзади и круги. «Вход-выход» и «выход-вход» в форме соединений «стойкли». С кругов в ручках «выход» с поворотом кругом «плечом назад» в упор и круги на теле и ручке («выход обратным стойкли») С кругов на теле и ручке «вход» с поворотом кругом «Плечом назад» в упор и круги на ручках («вход обратным стойкли») «Чешский» на ручке.

Круги прогнувшись	С кругов в ручках круг прогнувшись с поворотом
Круги с разноимёнными поворотами («винты»)	На «грибке» круги двумя с элементами поворота винтом на 90 и промежуточными кругами из упора и упора сзади. То же на теле коня с промежуточными кругами двумя.
Движения в стойку на руках	Круги «деласал-томас» на полу и выход в стойку на руках. То же с кругов «деласал-томас» из упора поперёк на теле лицом наружу в соскок. То же с кругов в ручках.

### Опорный прыжок:

Структурная группа упражнений	Базовые упражнения и служебные элементы
Прыжки переворотом вперед	Переворот вперед сгибаясь-разгибаясь. Переворот вперёд выпрямившись с поворотом на 360.
Прыжки переворот вперёд - сальто	Профилирующий переворот – сальто вперёд. Переворот отталкиванием с поворотом кургом – сальто назад («куэрво»).
Прыжки «цукахара» и «касамацу»	«Цукахара» в полугруппировке (профилирующий прыжок). Наскок с поворотом на 90 в стойку боком и сальто с поворотом на 270 в стойку лицом к снаряду («касамацу»)
Рондатовые прыжки	Рондат на мостик – полупереворот назад на руки – 1,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись. То же с поворотом на 360.
Прыжки переворотом и сальто боком	Наскок с поворотом на 90 и соскок в стойку боком к снаряду. То же с одноимённым и разноимённым поворотом на 90 в стойку лицом и спиной к снаряду.

### Акробатика:

Структурная группа упражнений	Базовые упражнения и служебные элементы
Упоры, равновесия, стойки	Шпагаты.
	Равновесие на одной другая вверх («вертикальный шпагат») с захватом и без захвата
	Равновесие на одной с изменением позы
	Стойка на руках силой, сгибая руки, и прямыми руками силой согнутыми ногами.
	Из упора стоя согнувшись стойка на руках прямыми руками ноги вместе или врозь («спичаг»)
	Горизонтальный упор на локте с опорой и без опоры другой рукой.
	Упор углом, упор ноги врозь вне, высоким углом

Простые прыжки и приземления	Простой прыжок и приземление в доскок с разбега. То же с наскака на мостик, минитрамп. То же с поворотом на 180, 360
Перекаты, кувырки, кульбиты	С прыжка или полупереворотом из стойки на руках кувырок вперёд с прямыми ногами в основную стойку
	Кувырок назад в стойку на руках силой согнутыми и прямыми руками.
	С разбега полёт-кувырок отталкиванием с мостика и мини-трампа
	Рондат (рондат-фляк) и прыжок назад с поворотом кругом в кувырок вперёд («собака»)
Перемахи и круги ногами	Прямой перемах согнувшись в упор лёжа сзади. То же в упор углом, упор высоким углом.
	Из упора лёжа круговые перемахи одной вперёд с поворотом кругом в упор сзади, то же назад.
	Круги в форме «деласал-томас»
Непрыжковые перевороты	Переворот вперёд с попеременной постановкой рук и ног («арабский»). То же назад. То же в стойку на руках, стоять
Перевороты вперёд	Переворот вперёд с поворотом кругом («рондат») и отскок; отскок с поворотом кругом.
	С разбега и вальсета серия переворотов вперёд на одну.
	Переворот со сменой ног по отдельности и в сериях.
	Махом рук назад полупереворот вперёд с ног на руки, в стойку на руках («козёл»)
Перевороты и темповые сальто назад	С места переворот назад («фляк») и темповой отскок. То же и серия ускоренных переворотов.
	С шага и разбега вальсет – рондат- серия переворотов назад
	Темповое сальто назад с места с помощью и самостоятельно
Сальто назад	Сальто назад с места
	Рондат – сальто в группировке
	Рондат – фляк (фляки) – сальто выпрямившись («профилирующий» прыжок для сальто назад)
	Сальто сгибаясь-разгибаясь или «затяжное» сальто
	Сальто выпрямившись с поворотом на 360 («профилирующий» прыжок для сальто назад с поворотами). То же с поворотом на 720.
Сальто вперёд	С разбега отталкиванием сальто в группировке на помосте, дорожке разными «темпами». То же согнувшись. То же на одну.
	С разбега переворот и сальто вперёд в группировке, согнувшись. То же и сальто прогнувшись. То же, и сальто с поворотами на 180-540 в остановку и в переход
	С шага маховое сальто

Сальто типа «твист» и «колпинское»	Рондат-фляк-твист согнувшись с поворотом кругом и на 540 в сальто вперёд.
	Рондат (фляк) – отскок назад с поворотом кругом и сальто вперёд прогнувшись с разведением ног в передне-задней плоскости на одну- «колпинское»
Перевороты и сальто боком	Серии перевороты боком, в том числе темповые
	С шага сальто боком
Базовые комбинации прыжков	Рондат-фляк-сальто боком согнувшись ноги врозь
	Рондат-фляк-сальто назад выпрямившись
	Рондат-фляк-темповое сальто назад-фляк-сальто назад («окрошка»)
	Рондат-фляк-сальто назад выпрямившись-фляк-сальто
	Сальто вперёд (твист) на одну в переход-рондат
	Переворот вперёд-сальто вперёд (полёт-кувырок)
	Переворот вперёд-сальто вперёд с поворотом кругом-фляк (темповое сальто)

### Батут:

Структурная группа упражнений	Базовые упражнения и служебные элементы
Перемещения, простые прыжки, кувырки, «качи»	Кач в центре сетки
	Кач в остановку
Прыжки с вращением по четвертям	Прыжки с полупереворотом вперёд на живот, назад на спину выпрямившись и согнувшись.
	Из стойки на ногах $\frac{3}{4}$ сальто вперёд на спину согнувшись и отскок в стойку на ногах, на живот. То же сальто со спины на спину.
	Из стойки на ногах $\frac{1}{4}$ сальто на спину и отскок с полупереворотом назад на живот. То же с $\frac{3}{4}$ на ноги. То же, как сальто со спины на спину
Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями	Качи с быстрыми поворотами
	Прыжки с безопорными поворотами кругом.
	То же в форме высокого кача с поворотом на 360
	Простые отскоки с живота и спины с поворотами от опоры на 180, 360.
	То же с безопорными поворотами на 180, 360
	Комбинации прыжков и отскоков простых. С поворотами, переворотами, кружениями.

Сальто назад	Сальто, при повторениях «разбавленное» качем с варьированием вращения по четвертям и высоте вылета.
	Сальто в сериях по 3-4 прыжка подряд
	То же с продвижением назад и соскоком сальто в яму с поролоном
	То же с управляемым попеременным смещением вперед-назад
	Сальто выпрямившись в поролоновую яму. То же на сетке. То же в сериях на сетке.
	Сальто выпрямившись с поворотом на 360
	Двойное сальто выпрямившись в яму и на сетке.
	То же с поворотами на 360 и бланш в яму и на сетке.
Сальто вперед	Сальто на сетке.
	Сальто с изменением вращения по четвертям и высоте вылета.
	Сальто (полупереворот) на спину согнувшись и отскок (полупереворот) вперед на ноги или $\frac{3}{4}$ на живот.
	То же с поворотами кругом в отскоках со спины с приходами на спину.
	Сальто в сериях с выходом вперед в яму.
	Сальто со «стрикоссатом» и смещением назад по сетке.
	Сальто выпрямившись.
Типовые соединения и комбинированные прыжки	Соединения типа «сальто назад – сальто вперед»
	Соединения типа сальто назад с поворотом на 180, 540 – сальто вперед на ноги, на спину с отскоком вперед.

### Хореография:

Структурная группа упражнений	Базовые упражнения и служебные элементы
Классический танец	Выполнение пройденных (изученных ранее) элементов в соединениях.
	Упражнения на растягивания лицом к опоре, свободная нога впереди (деми плие на опорной, наклоны вперед; то же в сторону, стоя близко к опоре, то же в сторону на расстоянии длины ноги — нога в сторону).
	Батман тандю, пассэ, батман девлоппэ, гран батман жэтэ.
Историко-бытовой, народно-сценический, современный танец	Приставные, переменные шаги, полька, галоп, вальса.
	Элементы русских танцев: основной ход, «веревочка», присядка, ползунок.
	Элементы в стиле «диско» и «модерн».
Партерная хореография	Наклоны, махи, скручивания, стойки, подъёмы из положения сидя ноги вместе, ноги врозь, из положения лёжа на спине, на животе, на боку, из положения в упоре.
Равновесия, повороты, прыжки	Переднее равновесие, боковое равновесие у опоры и на середине.
	Повороты: соединения из пройденных элементов, разноименный, одноименный поворот на 360.
	Повороты махом ноги вперед, назад у (опоры и на середине). То же в выпад.
	Поворот махом ноги вперед, назад в падение лежа.
	Прыжки по основным позициям ног.
	Вертикальные прыжки с поворотом на 180, 360.
	Прыжки согнув ноги, согнувшись («щучкой»), прыжки ноги врозь толчком двух ног.
	Скачки с одной ноги на другую, подскоки.

**Основной материал по спортивной гимнастике (мужчины), рекомендованный к изучению, для занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-го, 2-го и 3-го годов подготовки (ССМ-1, ССМ-2 и ССМ-3)**

**Перекладина:**

<b>Структурная группа упражнений</b>	<b>Базовые упражнения и служебные элементы</b>
Вис, набор маха и размахивания в висе	Бросковые (на махе вперёд, назад) размахивания в висе назад хватом сверху (снизу) без лямок.
Упоры, отмахи из упоров, стойка	Из упора хватом сверху с темпа отмах с оберучным перехватом в хват снизу или отмах с оберучным поворотом кругом через стойку.
Висы согнувшись сзади в статике и на махах	В висе ноги врозь вне (хватом сверху) перемах согнувшись в вис согнувшись сзади и активные размахивания в нём. Махом вперёд из виса перемах ноги врозь вне и подъём вперёд в упор ноги врозь вне.
Висы сзади, выкруты и полувкручивания	Вис сзади хватом сверху в статике и с размахиваниями изгибами, и бросковые размахивания. То же в висе сзади хватом снизу без вкручивания. Из упора сзади хватом сверху «отмах через голову» в вис сзади и подъём махом вперёд через упор сзади в вис сзади согнувшись. Из виса хватом снизу «полумах», перемах согнувшись. Подъём вперёд в вис сзади и махом назад подъём разгибом назад в упор сзади. То же, но с полувкручиванием и махом назад перехват в хват сверху. Большим махом из виса хватом снизу подъём махом назад с перемахом согнувшись в упор сзади и оборот вперёд в вис сзади или полувкручиванием. То же с перемахом ноги врозь вне и «эндо» в стойку.
Хваты и перехваты	Размахивания и оберучные перехваты на махе вперёд (в хвате снизу) и назад (в хвате сверху). То же с перехватом в обратном хвате (на махе вперёд) и в хвате сверху (на махе назад). Большим махом вперёд из виса хватом сверху перехват в хват снизу и обратный. Мах назад из упора хватом сверху, перехват одной в хват снизу и переворот вперёд в вис (или большой оборот вперёд). То же из хвата снизу с перехватом в хват сверху. Большой оборот вперёд хватом сверху. Большой оборот назад в разных хватах.
Повороты в висах	Из виса хватом сверху оберучные повороты махом вперёд («санжировки») махом назад из виса хватом снизу («обратные санжировки»).

	<p>Из вися хватом снизу махом назад поворот кругом с попеременным перехватом рук в висе разным хватом (снизу, сверху).</p> <p>Мах назад из вися произвольным хватом поворот на 360 в вис («вертушка»).</p>
Простые подьёмы	<p>Из упора сзади (упор ноги врозь вне) спад назад в вис согнувшись (вис согнувшись ноги врозь вне), полумах дугой с перемахом и подьём разгибом в упор с последующим отмахом назад.</p> <p>Из вися хватом сверху подьём разгибом с перехватом в хват снизу и отмах в стойку на руках.</p> <p>С сильного маха (большой оборот назад) мах вперёд и подьём «разгибом» прямым телом.</p>
Простые («малые») обороты	<p>Из упора оборот назад в стойку на руках с перехватом в хват снизу или обратный. То же вперёд из упора сзади и упора ноги врозь вне.</p> <p>Из стойки хватом сверху перемах ноги врозь вне (или перемах согнувшись) и оборот назад в стойку («штальдер» или его аналог). То же вперёд («эндо» и аналог ноги вместе).</p> <p>Обороты вперёд и назад в упоре стоя согнувшись в стойку на руках.</p>
Движения дугой	<p>Мах дугой назад в вис сзади хватом сверху.</p> <p>«Полумах» дугой назад с возвращением в вис согнувшись сзади.</p> <p>Из вися разным хватом мах дугой назад с поворотом кругом в вис хватом сверху.</p>
Большие обороты	<p>Большой оборот назад на одной с поворотом кругом по типу «келлеровского».</p> <p>Разгонный большой оборот вперёд «накатом» и переход на бросковое движение махом назад с переменной темпо-ритма, времени и высоты броска.</p> <p>Из упора сзади оборот вперёд с выкрутом в вис обратным хватом и большие обороты вперёд, большие обороты с перехватом в хват сверху.</p> <p>Большой оборот вперёд накатом с перехватом одной, двумя в обратный хват и обратно. Большой оборот вперёд одна или обе обратным хватом и оборот с поворотом кругом «плечом назад» в хват сверху.</p> <p>Большой оборот вперёд на одной.</p>
Сальто назад	<p>Профилирующее двойное сальто.</p> <p>Двойное сальто с поворотом на 360.</p> <p>Двойное сальто выпрямившись.</p> <p>Сальто «гингер», «делчев».</p> <p>Сальто «ковач».</p>
Сальто вперёд	<p>Сальто ноги врозь в вис.</p> <p>Сальто с перелётом через опору.</p>

Соскоки и перелёты с контрвращением	Перелёт Ткачёва ноги врозь с прямым телом. Соскок лётком. То же с поворотом на 360.
-------------------------------------	--

### Брусья:

Структурная группа упражнений	Базовые упражнения и служебные элементы
Упоры и размахивания в упоре	Упор высоким углом. Упор ноги врозь вне. Размахивания в упоре с прогрессирующей амплитудой.
Стойки на кистях силой и повороты в стойках	Силой, прогнувшись, сгибая руки стойка поперёк. Поворот кругом плечом вперёд медленный. Поворот кругом плечом вперёд темповой-«вальс» То же плечом назад.
Движения махом вперёд из упора	Из стойки на руках «сход» в упор и мах вперёд. Сальто назад в стойку на руках. То же в соскок, выпрямившись. Двойное сальто назад в группировке.
Движения махом назад из упора	Сальто вперёд в соскок. Сальто вперёд в упор.
Движения из упора на руках	Подъём махом вперёд в упор. То же с поворотом кругом. Кувырок назад в стойку на руках. Подъём махом назад с перемахом ноги врозь в упор на согнутых и прямых руках. Подъём махом назад и сальто вперёд в упор («хонма»).
Движения из вися согнувшись	Подъём разгибом. «Поздний» спад из упора в вис согнувшись. Оборот назад под жердями в упор со спада или наскока из вися стоя. Подъём дугой в упор на руках. Подъём дугой в упор
Движения большим махом	Большой оборот назад в стойку на руках. Подъём махом вперёд. Двойное сальто назад в упор на руках.

### Кольца:

Структурная группа упражнений	Базовые упражнения и служебные элементы
Вис и размахивания в вися	Размахивания в вися.
Упор и махи в упоре	Размахивания в упоре. Мах назад, стойка на руках и спад из стойки в упор. Мах вперёд, вис и мах назад в вися («отодвиг вперёд») Мах назад, вис и мах вперёд в вися («отодвиг назад»).
Силовые и темповые подъёмы в стойку	Стойка силой, сгибая руки, согнувшись с прямыми руками («спичаг») Стойка силой, сгибая руки, прогнувшись. Фиксированная стойка в темповых соединениях.

Выкруты, перевороты, большие обороты махом вперёд	Высокий выкрут вперёд. Из виса согнувшись выкрут назад и серия высоких выкрутов. С размахиваний переворот назад в стойку на руках. Большой оборот. Высокие выкруты и серия больших оборотов.
Выкруты, подъёмы, большие обороты махом назад	Серия высоких выкрутов. Подъём махом назад в упор и стойку на руках. Большой оборот. Высокий выкрут вперёд и серия больших оборотов. Переворот вперёд в упор («хонма»).
Сальто назад	Сальто прогнувшись. Профилирующее сальто выпрямившись. Сальто с поворотом на 360. Двойное сальто. То же с поворотом на 360.
Сальто вперёд	Сальто согнувшись. То же с поворотом кругом. То же с поворотом на 360-540. Двойное сальто в группировке.
Обороты в упоре	Оборот назад из упора силой-темпом. То же вперёд. Оборот назад быстрым махом. Двойной оборот назад через упор в вис согнувшись («вертушка»).
Вспомогательные маховые элементы	Мах дугой в вис. Подъём разгибом в упор, упор углом. Подъём назад в упор в стойку. Подъём махом вперёд с маха разной силы.
Силовые упражнения	Горизонтальный упор на прямых руках, упор руки в стороны («самолёт») Из упора углом прогнувшись с руками стойка на руках. Из стойки на руках опускание через горизонтальный упор в горизонтальный вис сзади или вис прогнувшись через стойку руки в стороны. Упор руки в стороны, «крест». Стойка на руках, руки в стороны, («обратный крест»).

#### Конь-махи:

Структурная группа упражнений	Базовые упражнения и служебные элементы
Упоры и плоские махи	Прямые скрещивания в обе стороны, длинные серии скрещиваний. Обратные скрещивания в обе стороны. Прямое скрещивание с перескоком из ручек на теле и ручках. Прямое скрещивание с поворотом.

Круги продольно и универсальный круг	Круги на ручке (левой, правой). Круги «деласал-томас» на разных частях тела коня. Круги с сомкнутыми ногами и круги «деласал-томас» на полу (профилирующие формы кругов). Длинные серии кругов.
Круги поперёк	Круги на теле лицом наружу на дальней ручке. Круги поперек «деласал-томас» на разных опорах.
Круги продольно с переходами и противоходами	Прямой переход по всем зонам коня «прыжком». Прямой переход «мимо ручек». Обратный переход по всем зонам коня («противоход»). Прямой и обратный переходы кругами «деласал-томас».
Круги поперёк с проходами вперёд и назад	Проход вперёд по всем зонам коня. То же назад. Проходы вперёд и назад кругами «деласал-томас».
Круги с одноимёнными поворотами («стойкли»)	С кругов на теле и ручках «вход» с поворотом кругом «плечом назад» в упор и круги на ручках («вход обратным стойкли»). «Выход-вход» и «вход-выход» в форме соединений «обратных стойкли». С кругов в ручках из упора сзади «выход плечом назад» в упор на ручку поперек и «вход плечом вперед» в ручки («чешский»). С кругов на теле из упора сзади последовательные многократные повороты "плечом назад» в упор и «плечом вперед» в упор сзади с поворотами на 90 («шагинян»). Прямые и обратные «стойкли» в форме «деласал-томас».
Круги прогнувшись	С кругов в ручках круг прогнувшись с поворотом на 360. Круги прогнувшись на теле («вертолёт»), то же на полу. Круг (круги) прогнувшись с «выходами» и «входами» плечом вперёд и назад на разных частях коня и одной ручке.
Круги с разноимёнными поворотами («винты»)	На теле коня круги двумя с элементами поворота винтом на 90 и промежуточными кругами из упора и упора сзади без промежуточных кругов. «Винты» с поворотами на 90 и «входами-выходами» с тела на ручку и обратно с промежуточными перемахами и кругами. То же слитно, без промежуточных кругов. То же с проходом «винтом» по всем частям коня. То же на одной ручке. Элементы «винтов» и полный цикл поворотов «винтом» с проходом по всем частям коня в форме «деласал-томас».
Движения в стойку на руках	Круги «деласал-томас» с кругов из упора поперек на теле коня лицом внутрь. Круги поперек (с сомкнутыми ногами) лицом наружу в стойку на руках и соскок. То же лицом внутрь. Прямое скрещение или круг одной с поворотом в стойку на руках одной ручке поперек и сход в упор ноги врозь на ручках.

### Опорный прыжок:

<b>Структурная группа упражнений</b>	<b>Базовые упражнения и служебные элементы</b>
Прыжки переворотом вперед	Отталкиванием о ближнюю часть коня переворот вперед «ямасита». Переворот вперед выпрямившись с поворотом на 360. То же техникой «ямасита».
Прыжки переворот вперед - сальто	Профилирующий переворот – сальто вперед с поворотом кругом. Переворот – сальто вперед выпрямившись. Переворот – сальто вперед с поворотом на 360. Переворот – двойное сальто вперед («роче»). То же техникой «ямасита».
Прыжки «цукахара» и «касамацу»	«Цукахара» в полугруппировке (профилирующий прыжок) согнувшись. То же с прямым телом. «Цукахара» с поворотом на 360 и на 720. Прыжок «касамацу» с поворотом на 540 во второй полетной фазе.
Рондатовые прыжки	Рондат на мостик – полупереворот назад на руки – 1,5 сальто назад в полугруппировке или согнувшись с поворотом на 360 и на 720. Рондат на мостик – «твистовый» полупереворот назад с поворотом кругом на руки и 1,5 сальто вперед в полугруппировке, согнувшись, выпрямившись.
Прыжки переворотом и сальто боком	Наскок с одноименным (разноименным) поворотом на 270 и соскок в стойку спиной (лицом) к снаряду. То же 1,5 сальто боком в «разорванной» группировке или согнувшись ноги врозь.

### Акробатика:

<b>Структурная группа упражнений</b>	<b>Базовые упражнения и служебные элементы</b>
Упоры, равновесия, стойки	Шпагаты.
	Равновесие на одной с изменением позы.
	Равновесие с темпового прихода на одну ногу после прыжковых элементов.
	«Спичаг» из упора углом, упора высоким углом, упора ноги врозь вне.
	Из упора лёжа стойка на руках силой, прогнувшись, согнутыми руками.
	Горизонтальный упор на локте с опорой и без опоры другой рукой, на согнутых и прямых руках.
Простые прыжки и приземления	Стойка на одной руке.
	Прыжок с поворотом на 360 и приземление в доскок с разбега, с наскака на мостик, минитрамп.

Перекаты, кувырки, кульбиты	Кувырок назад в стойку на руках силой согнутыми и прямыми руками.
	С разбега полёт-кувырок с поворотом на 360 отталкиванием с мостика, мини-трампа.
	Рондат (рондат-фляк) и прыжок назад с поворотом на 540 в кувырок вперёд («собака»).
Перемахи и круги ногами	Круги двумя. То же в форме «деласал-томас». То же в стойку на руках. То же с «винтами».
	Круги двумя с поворотами по типу «стойкли». Круги прогнувшись «вертолетом».
	Вращения на спине с поворотами на основе техники «брейк-данса».
Непрыжковые перевороты	Переворот назад с попеременной постановкой рук и ног («арабский») в стойку на руках, стоять. Из седа в упоре сзади махом одной толчком другой полупереворот назад в или через стойку на руках.
Перевороты вперёд	С разбега переворот с двух на две и серия переворотов вперед.
	Переворот вперёд – полет-кувырок, то же с поворотом в кувырке на 360.
Перевороты и темповые сальто назад	Полупереворот назад с поворотом кругом – полупереворот вперед.
	То же с поворотом кругом во второй части.
	Полупереворот назад с поворотом на 360 – полупереворот назад.
	Рондат – фляк – темповое сальто, серия темповых сальто с отскоком.
Сальто назад	Темповое исполнение 2-3 сальто с места.
	Сальто с поворотом кругом и на 540 в переход на одну ногу.
	Двойное сальто («профилирующее» для двойных сальто). То же согнувшись; с поворотом на 360.
	Двойное сальто выпрямившись. То же с поворотом на 360, на 720.
	Двойное сальто в группировке в переход. То же прогнувшись.
Сальто вперёд	С разбега связка 2-3 последовательных сальто.
	С разбега, наскоком на трамплин, мостик двойное сальто вперед.
	Переворот вперед – двойное сальто вперед. То же с полуторным сальто вперед в кувырок.
	С шага маховое сальто с поворотом кругом.
Сальто типа «твист» и «колпинское»	Рондат-фляк-твист согнувшись с двойным сальто вперед.
Перевороты и сальто боком	Рондат-фляк-сальто боком согнувшись ноги врозь
	Темповые перевороты и сальто боком.

Базовые комбинации прыжков	Рондат (фляк) – серия 2-3 сальто прогнувшись в темп. То же с двойным сальто в середине.
	Рондат-фляк-полпируэт (полтора пируэта) в переход – рондат – фляк – сальто.
	Переворот вперёд-сальто вперёд прогнувшись с поворотом на 360 – сальто вперед.
	С места и в темповых соединениях: сальто назад – сальто вперед.

### Батут:

Структурная группа упражнений	Базовые упражнения и служебные элементы
Прыжки с вращением по четвертям	Из стойки на ногах $\frac{1}{4}$ сальто на спину и отскок с полупереворотом назад на живот. То же с $\frac{3}{4}$ на ноги. То же, как сальто со спины на спину
	Из стойки на ногах $\frac{1}{4}$ сальто на живот и отскок с «загоном» вперед с $\frac{1}{2}$ на спину, $\frac{3}{4}$ на ноги, сальто на живот.
	То же в форме комбинаций.
Прыжки и отскоки с поворотами и кружениями	Качи и осткоки с живота и спины назад и вперед по четвертям и с полупереворотами и поворотами на 180, 360 в стойку на ногах, на спину, на живот.
	Отскоком с живота «кружения» (вращения вокруг передне-задней вертикальной оси лицом к сетке).
	Комбинации прыжков и отскоков простых, с поворотами, переворотами, кружениями.
Сальто назад	Сальто в сериях по 3-4 прыжка подряд с продвижением вперед и сальто «ауэрбах» в яму. То же в сериях на сетке.
	Сальто выпрямившись с поворотом на 360, 720 и боком в яму.
	Сальто на сетке с поворотом на 720 и боком
	Двойное сальто в яму. То же на сетке.
	Двойное сальто с варьированием вращения по четвертям.
	Тройное сальто в яму и на сетке.
Сальто вперед	Сальто выпрямившись.
	Сальто с поворотами на 180, 360, 540 и боком в группировке в яму.
	Двойное сальто в яму и на сетке. То же с поворотом кругом во втором.
	Тройное сальто в яму.
Типовые соединения и комбинированные прыжки	Соединения типа сальто вперед с поворотом на 180, 540 – сальто назад на ноги, на спину с отскоком назад.
	Соединения прыжков на уровне двойных сальто.

### Хореография:

Структурная группа упражнений	Базовые упражнения и служебные элементы
Классический танец (у опоры)	Соединения из пройденных элементов.
	Батман фраппэ, дабл батман тандю, гран батман пассэ, гран батман пуантэ, гран батман балансэ.
	Упражнения на растягивания лицом и боком к опоре в сочетании с подъёмом на полупальцы.
Равновесия, повороты, прыжки.	Соединения из пройденных элементов.
	Переднее равновесие в сочетании с падением в упор лежа, с переходом в шпагат переднее равновесие с удержанием рукой.
	Переднее равновесие в шпагате с наклоном вперёд.
	Боковое равновесие с удержанием рукой, с наклоном в сторону (горизонтальное боковое равновесие).
	Боковое равновесие с наклоном вперед прогнувшись.
	Боковые равновесие в шпагате.
Повороты типа шэнэ, разноимённые, одноимённые повороты на 540, 720.	Повороты на 360 с удержанием свободной ноги вперед, в сторону.
	Повороты в вертикальном равновесии на 360, 540, 720.
	Прыжок разножкой с наклоном вперед, прыжок шагом, шагом в сторону, перекидной прыжок.
	Перекидные прыжки одноимённые и разноимённые в падение (в упор лёжа).
	Одноимённый перекидной прыжок с приземлением на толчковую ногу.
	Сочетания прыжков с падением лёжа, в упоры лёжа.
	Прыжок в разножку с поворотом на 90.
	Прыжки ноги врозь с поворотом кругом, на 360, в падение в упор лёжа, в глубокий выпад.
	Вертикальные прыжки с поворотом на 360, 540, 720 толчком двух, одной ногой с разбега.
	Бедуинский прыжок.
	Соединения из пройденных элементов.
Партерная хореография	Шпагаты с различными движениями рук и туловища.
	Наклоны вперед, назад (рукой тянуться к пятке, одной рукой, двумя). С захватом, с перекатом.
	Лёжа на боку махи в «шпагат».
	Сед с прямыми ногами, переход в шпагат (поперечный, продольный). То же с другой. В седе с опорой руками сзади, повороты таза направо, налево. То же из упора лёжа сзади.

## 2.6. Рекомендации по организации психологической подготовки.

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

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

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

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

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

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

Средства и методы психологического воздействия:

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

На этапах спортивной специализации (тренировочный этап) совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

На этапах совершенствования спортивного мастерства совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебных занятий.

### Психологические и психомоторные особенности спортивной гимнастики:

- чувственное восприятие гимнаста прежде всего направлено на собственные ощущения;
- сенсомоторика гимнаста базируется, по преимуществу, на восприятиях, связанных с мышечно-двигательной, зрительно-вестибулярной и тактильной чувствительностью;
- специфичны требования к скорости двигательной реакции (гимнасты оперативно отслеживают не столько движение внешних объектов, сколько процесс движения собственного тела и его звеньев);
- кардинальную роль в освоении и исполнении гимнастических упражнений играют разнообразные двигательные представления (идеомоторика);
- высокая эмоциональная напряжённость в гимнастике требует владения навыками психической саморегуляции и навыками сосредоточения;
- работа над гимнастическими упражнениями нередко связана с преодолением чувства страха и требует волевых качеств – решительности, смелости, целеустремлённости, настойчивости, а также волевой мобилизации и самосовершенствования.

### Методы психодиагностики в гимнастике:

Диагностика свойств личности гимнаста в значительной степени доступна для практикующего тренера:

- наблюдение;
- экспертные оценки;
- эксперимент;
- анкетирование и опросы;
- тестирование;
- диагностика психофизиологических особенностей;
- диагностика функциональных состояний.

### Методы психо- и саморегуляции в гимнастике:

Психорегуляция, как вид подготовки, принципиально аналогична технической или физической подготовке гимнаста, поэтому важно осваивать и применять в подготовке гимнаста доступные эффективные методы и приёмы воздействия на психическое состояние, эмоциональный фон, элементы поведения:

- психолого-педагогические методы (словесные методы, беседы, рекомендации и т.д.);
- методы внушения (психотерапия, проводимая специалистами);
- методы саморегуляции (идеомоторика, аутотренинг и т.д.);

### Факторы психической надёжности в гимнастике:

- точность и надёжность установки на исполнение упражнения;
- точность и разнообразие ощущений;
- скорость обработки информации;
- психическая выносливость;
- владение приёмами саморегуляции;
- оптимальность избранного уровня притязания на успех.

### Психологические аспекты тренировки в гимнастике:

- систематическое обращение к соревновательным упражнениям и к работе по соревновательной модели, выполнение на оценку и др.;
- поощрение удачных исполнений и порицание неудачных;
- по мере роста утомления в тренировке – повышение требований к самоконтролю;
- применение игровых форм работы, состязаний;
- тренировка в условиях, ужесточающих режим работы, отдыха, помощи и т.д.;
- проведение тренировочных занятий в непривычных условиях, на новых снарядах, в изменённой экипировке, утяжелённых костюмах и т.д.;
- изменение плановых задач тренировки, состава комбинации и т.д.;
- применение самостоятельных занятий;
- поочерёдное назначение членов команды условным лидером.

### Психологические аспекты соревнований по гимнастике:

- установка на определённый тип поведения в данных соревнованиях и на определённый результат, соответствующий уровню готовности спортсмена;
- поддержание определённой степени психической напряжённости и оптимального состояния спортсмена, не допускать преждевременного «перегорания»;
- текущая корректировка психического состояния гимнаста;
- отработка собственных приёмов саморегуляции в расчёте на каждую из характерных фаз соревновательной деятельности: «до вызова» - «после вызова» - «в исходном положении».

## 2.7. Планы применения восстановительных средств

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

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

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

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

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

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

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

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

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

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

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Отдых, прогулки, сон.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
2	Баня, сауна, бассейн.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
3	Солнечно-воздушные процедуры.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
4	Массаж, самомассаж	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
5	Витаминизация, физиотерапия	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
6	Идеомоторная и психомоторная тренировка.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист

Реабилитационно-восстановительная подготовка - это организованный процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок. Особое внимание в спортивной гимнастике следует уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата (позвоночника, голеностопного, коленного и тазобедренного суставов) и восстановительным мероприятиям для нервной системы гимнастов.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

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

## 2.8. Планы антидопинговых мероприятий

### Теоретическая часть:

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

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

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

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное

антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо,

работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и

выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1	Профилактические беседы, наглядная агитация.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
2	Семинары, лекции.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
3	Интернет-семинары.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
4	Видео, фото материалы. Видео, фото отчёты.	сентябрь-август	тренер, спортивный врач, методист
5	Обучение на платформе РУСАДА, тестирование с дальнейшим получением сертификата	январь-декабрь	тренер, спортсмены, методисты, врач

#### План антидопинговых мероприятий по этапам подготовки:

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер	1-2 раза в год
	2.Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в спортивной школе	1 раз в год
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		тренер	1 раз в месяц
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	5.Онлайн обучение		тренер,	1 раз в год

	на сайте РУСАДА		спортсмен	
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер	1-2 раза в год
	7.Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	тренер	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер, спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению
	7.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год
	6.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		тренер, спортсмен	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год

		допинг-контроля»,		
		«Подача запроса на ТИ»,		
		«Система АДАМС»		

Приложение №1

### Пример программы мероприятия «Веселые старты»

#### Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

#### Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

#### План реализации:

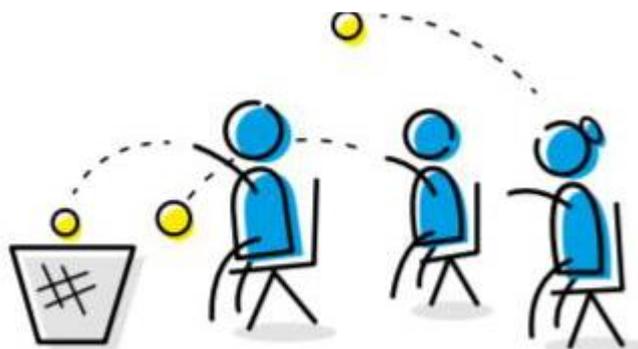
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «[Sport values in every classroom](#)»).

#### 1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

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

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

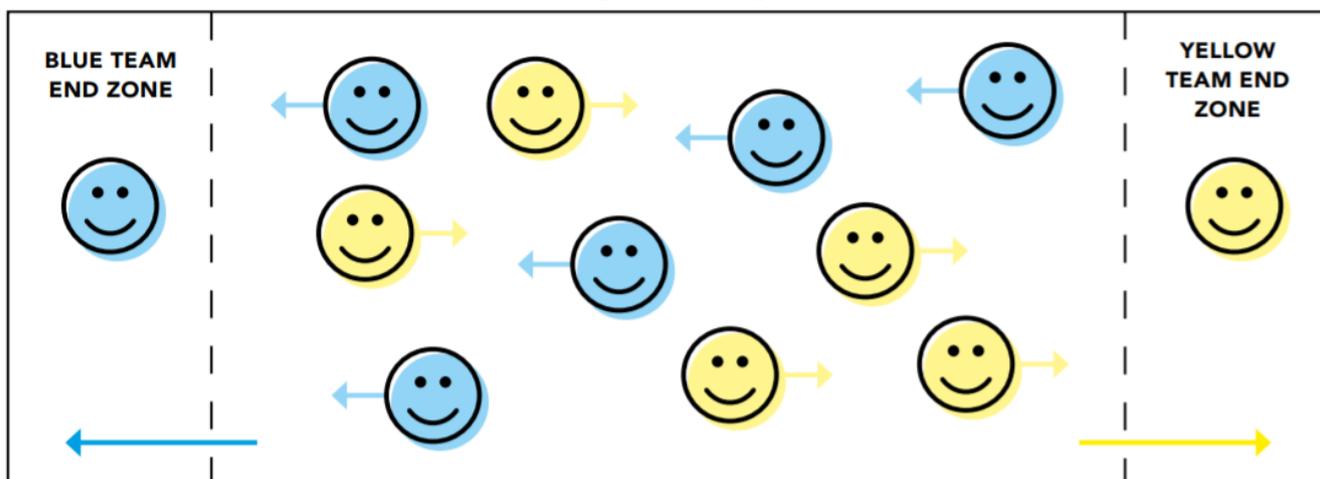
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

\* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

## 2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

## 3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут

быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

#### **4) Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!**” (слово **МЫ** можно заменить названием вида спорта, например: “**ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!**”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт!”.

*Приложение №2*

### **Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»**

#### **Целевая аудитория:**

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

#### **Цели:**

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

#### **Обязательные темы:**

##### **1. Принцип строгой ответственности**

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

##### **2. Запрещенный список**

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев:

наносит вред здоровью спортсмена;

противоречит духу спорта;

улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещенных субстанций.
- Запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- Запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

##### **3. Сервисы по проверке препаратов**

- [list.rusada.ru](http://list.rusada.ru)

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

#### 4. Опасность БАДов

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

#### 5. Оформление разрешения на ТИ

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

#### **Рекомендованные источники:**

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

*Приложение №3*

#### **Программа для родителей (1 уровень)**

Целевая аудитория:

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

Направлена на:

определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;

- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

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

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

## 2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, в том числе при проведении тренировочных занятий, и инструкторов в участии организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

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

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

Занимающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими тренирующимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и элементов.

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

Принимать участие в судействе школьных и районных соревнований в роли судьи, секретаря и в городских соревнованиях - в роли судьи, помощника секретаря.

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

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Беседы, семинары.	сентябрь-август	тренер, инструктор-методист
2	Самостоятельное изучение литературы по гимнастике и хореографии (учебники, программы, правила соревнований, методическая литература по гимнастике и другим видам спорта, олимпийскому движению).	сентябрь-август	тренер, инструктор-методист

3	Практические занятия, проведение фрагментов тренировочных занятий, участие в судействе.	сентябрь-август	тренер, инструктор-методист
4	Видео, фото запись и показы. Интернет-ресурсы.	сентябрь-август	тренер, инструктор-методист

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

#### **Влияние физических качеств на результативность по виду спорта спортивная гимнастика:**

(Приложение № 6 к ФССП по виду спорта спортивная гимнастика)

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Быстрота	3
Сила	2
Выносливость	2
Гибкость	2
Координация	3

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

К числу внешних данных, существенных при отборе для занятий гимнастикой, относятся длина, вес тела, определяемые строго метрически, и ряд внешних показателей, обычно оцениваемых по впечатлению, в баллах (телосложение, осанка, жиротложение).

Эффективность спортивной подготовки на всех этапах находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств занимающихся (спортсменов). Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по этапам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. В виде спорта спортивная гимнастика при отборе большое значение имеет телосложение (внешний вид, вес) гимнаста, его природные данные (сила, силовая выносливость, гибкость, подвижность в тазобедренных, плечевых суставах и позвоночнике) и координационные способности (владение предметом и вестибулярная устойчивость).

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста занимающихся спортивной гимнастикой, парциальное соотношение нормативов по видам подготовки и на этапах подготовки в группах, включают в себя:

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для обучения в группах на этапе начальной подготовки.

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на периоде начальной специализации.

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на периоде углубленной специализации.

- примерные нормативы общей физической и специальной физической подготовленности для перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,  
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта  
«спортивная гимнастика» (юноши):**

(Приложение № 7 к ФССП по виду спорта спортивная гимнастика)

**На этапе начальной подготовки 1-года (юноши):**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,3
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 8
1.3.	Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее 2
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) фиксация положения 3 с	см	не менее +1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 110
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Исходное положение-вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положении «угол»	количество раз	не менее 5
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее 5
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения.	с	не менее 5
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Обязательная техническая программа на этапе НП-1:

Элементы акробатики	Элементы на гимнастических снарядах
Два кувырка вперед, стойка на лопатках	Лазанье по канату с помощью ног 3 м. (без учета времени)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,  
для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта  
«спортивная гимнастика» (юноши):**  
(Приложение № 7 к ФССП по виду спорта спортивная гимнастика)

**На этапе начальной подготовки 2-года (юноши)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,9
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 9
1.3.	Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее 3
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) фиксация положения 3 с	см	не менее +1
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 120
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Исходное положение-вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положении «угол»	количество раз	не менее 6
2.2.	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	не менее 6
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения.	с	не менее 6
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Обязательная техническая программа на этапе НП-2:

<b>Элементы акробатики</b>	<b>Элементы на гимнастических снарядах</b>
Стойка на голове (без опоры)	Кольца - вис согнувшись из размахивания
Два кувырка назад	Лазанье по канату с помощью ног 4 м. (без учета времени)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,  
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной  
специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика»:  
(Приложение № 8 к ФССП по виду спорта спортивная гимнастика)**

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 1-года:**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,5
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,5
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с	см	+4
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двух ног	см	140
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	27
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени
2.2.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее 5
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее 5
2.4.	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее 5
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее 10
2.6.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения.	с	не менее 10
2.7.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения.	с	не менее 40
2.8.	Стоя на ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения.	с	не менее 5
2.9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Обязательная техническая программа на этапе ТЭ-1:

<b>Элементы акробатики</b>	<b>Элементы на гимнастических снарядах</b>
Два колеса	Угол в упоре на параллельных брусьях, размахивание, соскок махом (назад, вперед)
Прыжок вверх с поворотом на 360 <sup>0</sup>	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,  
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной  
специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика»:  
(Приложение № 8 к ФССП по виду спорта спортивная гимнастика)**

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 2-года:**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,1
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с	см	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двух ног	см	160
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	30
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени
2.2.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее 7
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее 7
2.4.	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее 6
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее 12
2.6.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения.	с	не менее 12
2.7.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения.	с	не менее 42
2.8.	Стоя на ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения.	с	не менее 6
2.9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Обязательная техническая программа на этапе ТЭ-2:**

Элементы акробатики	Элементы на гимнастических снарядах
Подъем разгибом с головы на ковре	Круги на «грибке» (не менее 2 раз)
Шпагат (любой). Фиксация 2 с.	Темповой переворот вперед с двух на две через горку матов (1-3 шт.) с батута в яму

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,  
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной  
специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика»:  
(Приложение № 8 к ФССП по виду спорта спортивная гимнастика)**

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 3-года:**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,8
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,3
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с	см	+6
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двух ног	см	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	33
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени
2.2.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее 8
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее 8
2.4.	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее 7
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее 14
2.6.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения.	с	не менее 14
2.7.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения.	с	не менее 44
2.8.	Стоя на ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения.	с	не менее 7
2.9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Обязательная техническая программа на этапе ТЭ-3:**

<b>Элементы акробатики</b>	<b>Элементы на гимнастических снарядах</b>
Сальто вперед с разбега	Круги на «грибке» (не менее 12 раз)
Кувырок назад через стойку на руках	Опорный прыжок: «переворот вперед»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки,  
для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной  
специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика»:  
(Приложение № 8 к ФССП по виду спорта спортивная гимнастика)**

**На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 4-5-года:**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с	см	+7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двух ног	см	200
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	36
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени
2.2.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее 10
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее 10
2.4.	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее 9
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	не менее 16
2.6.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения.	с	не менее 16
2.7.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения.	с	не менее 46
2.8.	Стоя на ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения.	с	не менее 8
2.9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Обязательная техническая программа на этапах ТЭ-4 и ТЭ-5:**

Элементы акробатики	Элементы на гимнастических снарядах
Рондат, три фляка, сальто	Конь-махи (без ручек) – «проходка» на выбор вперед, назад
Темповой переворот вперед, сальто вперед	Опорный прыжок: «переворот вперед»

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного  
мастерства по виду «спорта спортивная гимнастика»  
(Приложение № 8 к ФССП по виду спорта спортивная гимнастика)**

<b>№ п/п</b>	<b>Упражнения</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Норматив</b>
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>			
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,8
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более 3,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 24
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи).	см	+8
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	40
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двух ног	см	200
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>			
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более 12,5
2.2.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее 10
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее 10
2.4.	Исходное положение – упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее 5
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения.	с	не менее 20
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее 15
2.7.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее 5
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения.	с	не менее 30
2.9.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Обязательная техническая программа на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) 1-го года подготовки:**

<b>Элементы акробатики</b>	<b>Элементы на гимнастических снарядах</b>
Рондат, два фляка назад, сальто назад в группировке	Опорный прыжок: переворот вперед, 1,5 сальто вперед в группировке, рондат, 1,5 сальто назад («Цукахар»)»

**Обязательная техническая программа на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) 2-го и 3-го годов подготовки:**

<b>Элементы акробатики</b>	<b>Элементы на гимнастических снарядах</b>
Рондат, фляк назад, сальто прямым телом («бланш»).	Перекладина: большие обороты вперед, назад, соскок сальто прямым телом («бланш»).

#### IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень интернет - ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку, и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по спортивной гимнастике.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по спортивной гимнастике:

1.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика. Приказ Министерства спорта РФ № 397 от 01.06. 2021г. Зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ № 64124 от 06.07.2021г.
2.	Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М., Аркаев Л.Я. Примерная программа спортивной подготовки по спортивной гимнастике для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ: Москва. Советский спорт, 2005г. – 420с.
3.	Гавердовский Ю.К., Смолевский В.М. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению «Физическая культура»: Москва. Советский спорт, 2014г. – 223-224с.
4.	Гавредовский Ю.К. «Гимнастическое многоборье: мужские виды (вольные упражнения, конь-махи, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина). Москва, «Физкультура и спорт», 1987г.
5.	Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура»: Москва, Кнорус, 2013г. - 312 с.
6.	Курьсь В.Н.; Смолевский В.М., заслуженный тренер РФ, профессор; Дмитриев С.В., МС, доктор пед. наук, профессор; Дроздов В.Н., заслуженный учитель РФ. «Спортивная акробатика: теория и методика обучения прыжкам на дорожке». ТОО «Альма-Матер», Ставрополь, 1994г.
7.	Смолевский В.М. «Мастерство гимнастов». Москва «ФиС», 1994г.
8.	Журавина М. Л., Меньшикова Н. К. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений. Москва: Академия, 2010. - 444с.
9.	Лагутин А.Б., Михалина Г. М. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие для студентов вузов. Москва: Физическая культура, 2010. - 128 с.
10.	Сахарнова Т.К. Содержание и методические основы обучения гимнастическим упражнениям: учебно-методическое пособие; НГУФКСиЗ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010г.
11.	Аллахвердиев Ф.А. Урок гимнастики в школе: учебно-методическое пособие. Развитие гибкости с помощью средств гимнастики: методические рекомендации; НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2011. - 74 с., 38 с.
12.	Винер И.А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 классы: методическое пособие. Москва: Просвещение, 2012. - 199с.
13.	Верхозина Л. Г., Заикина Л. А. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации. Волгоград: Учитель, 2013. - 126 с.

14.	Медведева Е.Н., Манойлов А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика): учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры, заочной и индивидуальной формы обучения; Министерство спорта РФ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, Великие Луки:2013. - 206 с.
15.	Крючек Е.С., Медведева Е.Е., Терехина Р.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура". Москва: Академия, 2014. - 282с.
16.	Журнал «Гимнастика», Москва, федерация спортивной гимнастики России, 2010-2017гг.

**ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по спортивной гимнастике:

1. Аудиокассеты, CD и DVD с выступлениями (многоборье, показательные выступления), мастер-классами спортсменов сборных команд.
2. Видеозаписи с Олимпийских Игр, Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира, Санкт-Петербурга.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку по спортивной гимнастике:

1. Сайт Минспорта России. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) (Министерство спорта РФ).
2. Сайт КФКиС <http://kfis.spb.ru/> (Комитет по физической культуре спорту).
3. Сайт ВФСТГ: [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru) (Федерация спортивной гимнастики России).
5. Сайт ИФ: [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com) (Международная федерация гимнастики).
6. Сайт ФСТГСПб: [www.gymnasticspb.ru](http://www.gymnasticspb.ru) (Федерация спортивной гимнастики Санкт-Петербурга).
6. Сайт спортивной школы <http://centralsportschool.ru/>
7. Сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru>
8. <http://www.youtube.com/watch?v=Ry2IzdTna-c>

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по спортивной гимнастике:

1.	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика. Приказ Министерства спорта РФ № № 397 от 01.06. 2021г. Зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ № 64124 от 06.07.2021г.
2.	Гавердовский Ю.К., Лисицкая Т.С., Розин Е.Ю., Смолевский В.М., Аркаев Л.Я. Примерная программа спортивной подготовки по спортивной гимнастике для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ: Москва. Советский спорт, 2005г. – 420с.

3.	Гавердовский Ю.К., Смолевский В.М. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению «Физическая культура»: Москва. Советский спорт, 2014г. – 223-224с.
4.	Гавредовский Ю.К. «Гимнастическое многоборье: мужские виды (вольные упражнения, конь-махи, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина). Москва, «Физкультура и спорт», 1987г.
5.	Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. Гимнастика: учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности «Физическая культура»: Москва, Кнорус, 2013г. - 312 с.
6.	Журавина М. Л., Меньшикова Н. К. Гимнастика: учебник для студентов высших учебных заведений. Москва: Академия, 2010. - 444с.
7.	Лагутин А.Б., Михалина Г. М. Гимнастика в вопросах и ответах: учебное пособие для студентов вузов. Москва: Физическая культура, 2010. - 128 с.
8.	Сахарнова Т.К. Содержание и методические основы обучения гимнастическим упражнениям: учебно-методическое пособие; НГУФКСиЗ имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2010г.
9.	Аллахвердиев Ф.А. Урок гимнастики в школе: учебно-методическое пособие. Развитие гибкости с помощью средств гимнастики: методические рекомендации; НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2011. - 74 с., 38 с.
10.	Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л.П. Матвеев. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
11.	Усачев Н.А. Здоровый образ жизни как фактор индивидуальной безопасности. Проблемы педагогической деятельности в физической культуре и спорте и пути их решения в физкультурном образовании: материалы науч.-практ. конф. каф. педагогики СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, Калининград: Изд-во КГУ, 2005. - С.182-186.
12.	Залетаев, И.П. Здоровый образ жизни и профилактика наркомании средствами физической культуры и спорта / И. П. Залетаев // Физическая культура в школе. - 2006. - № 8. - С. 64-69.
13.	Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории, методики воспитания / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
14.	Чепиков Е.М. Основы гимнастической терминологии (статические положения): учебно-методическое пособие; Ленинградский государственный университет им. А. С. Пушкина. Санкт-Петербург, 2010. - 60 с.
15.	Артемьева Ж.С., Пашкова Л.В. Оздоровительные виды гимнастики: содержание и методика их преподавания в школе: учебно-методическое пособие; НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2011. - 106 с.
16.	Подольская Е.И. Оздоровительная гимнастика. Игровые комплексы, занятия, физические упражнения. Первая младшая группа (методическое пособие). Волгоград: Учитель, 2013. - 143 с.
17.	Попков А.В., Нагорных С.А. Этика в действии: антистрессовая пластическая гимнастика: учебно-методическое пособие; Министерство образования и науки РФ; Горно-Алтайский государственный университет. Барнаул, 2013. - 226 с.
18.	Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: учебник для студентов высших учебных заведений. Москва : ВЛАДОС, 2014. - 447 с.

19.	Артемьева, Ж.С., Пашкова Л.В., Сахарнова Т.К. Современные технологии оздоровительных видов гимнастики в школе: учебное пособие образовательной программы по направлению «Физическая культура»; Министерство спорта РФ; НГУФКСиЗ им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2014. - 107 с.
20.	Винер И.А., Горбулина Н. М., Цыганкова О. Д. Физическая культура. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики. 1-4 классы: методическое пособие. Москва: Просвещение, 2012. - 199с.
21.	Верхозина Л. Г., Заикина Л. А. Гимнастика для детей 5-7 лет: программа, планирование, конспекты занятий, рекомендации. Волгоград: Учитель, 2013. - 126 с.
22.	Медведева Е.Н., Манойлов А.А. Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика): учебно-методическое пособие для студентов вузов физической культуры, заочной и индивидуальной формы обучения; Министерство спорта РФ; Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, Великие Луки:2013. - 206 с.
23.	Крючек Е.С., Медведева Е.Е., Терехина Р.Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Гимнастика: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению "Физическая культура". Москва: Академия, 2014. - 282с.
24.	Журнал «Гимнастика», Москва, федерация спортивной гимнастики России, 2010-2017гг.

**ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по спортивной гимнастике:

1. Аудиокассеты, CD и DVD с выступлениями (многоборье, показательные выступления), мастер-классами спортсменов сборных команд.
2. Видеозаписи с Олимпийских Игр, Первенств, Чемпионатов, Кубков России, Европы, Мира, Санкт-Петербурга.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**, необходимый при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку по спортивной гимнастике:

- 1 Сайт Минспорта России. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) (Министерство спорта РФ).
2. Сайт КФКиС <http://kfis.spb.ru/> (Комитет по физической культуре спорту).
3. Сайт ВФСТГ: [www.sportgymrus.ru](http://www.sportgymrus.ru) (Федерация спортивной гимнастики России).
5. Сайт IJF: [www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com) (Международная федерация гимнастики).
6. Сайт ФСТГСПб: [www.gymnasticspb.ru](http://www.gymnasticspb.ru) (Федерация спортивной гимнастики Санкт-Петербурга).
6. Сайт спортивной школы <http://centralsportschool.ru/>
7. Сайт НГУ ФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта <http://lesgaft.spb.ru/ru>
8. <http://www.youtube.com/watch?v=Ry2IzdTna-c>

## V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Календарный план спортивно-массовых мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий спортивной школы.

(п. 1.7 в ред. Приказа Минспорта России от 16.02.2015 N 133)

№ п п	Наименование мероприятия, вид спорта	Год рождения участников	Сроки проведен ия	Количес т во дней	Место проведения	Количество участников	Сумма (тыс.руб.)

Примечание: к Программе обязательно прилагается копия заверенного утверждённого годового календарного плана спортивно-массовых мероприятий спортивной школы.