УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
от 24 августа 2026 г. № 26/1

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика "

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика» (далее – Программа)предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в многоборье и в отдельных дисциплинах с учетом совокупностиминимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 12 декабря 2025 г. N 1136 (далее – ФССП).

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)	
		лица мужского пола	лица женского пола		
Этап начальной подготовки	2-3	6	5	до двух лет	12
				свыше двух лет	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5-6	9	8	до трех лет	5
				свыше трех лет	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	13	до года	2
				свыше года	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	14	1	

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-10	10-14	14-18	18-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-520	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

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

учебно-тренировочные занятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	14	14	14

	подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации, федеральной территории "Сириус"				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

спортивные соревнования

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

6. Годовой учебно-тренировочный план, рассчитанный на 52 недели.

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10-12	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10		5		2	1
1.	Общая физическая подготовка	70	62	52-69	29	28	37
2.	Специальная физическая подготовка	42	82	140-168	182	244	300
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	6	11-18	59	121	187
4.	Техническая подготовка	113	152	276-319	400	468	600
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	2	3	16-19	15	38	37
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) Инструкторская практика Судейская практика	0	0	10-12	22	18	25
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительныемероприятия	5	7	15-19	21	19	62
Общее количество часов в год		**234**	**312**	**520-624**	**728**	**936**	**1248**

7. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:	В течение года

		- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения. - правомерное поведение болельщиков;	В течение года

		- расширение общего кругозора юных спортсменов;	

8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой	В течение года	
Этап начальной подготовки	Последствия применения допинга, для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции за использование допинга в спорте. Сообщить о допинге. Как поделиться информацией о нарушении антидопинговых правил	В течение года	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Принципы и ценности чистого спорта, знакомство с понятием «чистый спорт» и глобальной антидопинговой системой	В течение года	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список. Применение лекарственных средств и разрешение на ТИ.	В течение года	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения	В течение года	
Родители (законные представители)	Деятельность РУСАДА. Знакомство с учебными материалами РУСАДА и он-лайн курсом. Сервисы для проверки препаратов	В течение года	
Родители (законные представители)	Роль тренеров и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	В течение года	
Персонал спортсмена	Процедура допинг - контроля. Права и обязанности спортсмена. Процесс отбора проб мочи и крови. Биологический паспорт спортсмена	В течение года	
Персонал спортсмена	Последствия применения допинга для физического и психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции. Как сообщить о допинге. Обработка результатов.	В течение года	

9. Планы инструкторской и судейской практики.

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая старших спортсменов к организации занятий с младшими. Перед учащимися старших групп ставятся следующие требования:

- овладеть принятой в спортивной гимнастике терминологией.
- овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.
- развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учащимися, находить ошибки и уметь их исправлять.
- уметь составлять рабочие планы, конспекты занятий, положения о соревнованиях.
- упражнений, проводить занятия с группами НП и Т(СС)
- уметь подбирать элементы, составлять произвольные комбинации для младших спортсменов.
- знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования.

Решение этих задач целесообразно начинать на этапе Т(СС). Занятия следует проводить в форме бесед, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

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

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта вообще, и для спортивной гимнастики в частности. Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия проводятся, начиная с Т(СС) этапа. Восстановление работоспособности может происходить естественным путем:

- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- постепенное возрастание объема и интенсивности тренировочных нагрузок;
- проведение занятий в игровой форме;

Восстановительные средства делятся на 4 группы: педагогические, психологические, гигиенические, медико-биологические.

Педагогические средства:

- рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма гимнаста.
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла;
- создание четкого ритма и режима в тренировочном процессе.
- использование разнообразных средств и методов тренировки, индивидуализация тренировочного процесса.
- Дни профилактического отдыха.

Психологические средства:

- внушение, психорегулирующая тренировка;
- специальные дыхательные упражнения; отвлекающие беседы, и др. мероприятия.
- формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы. Особо важное значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства:

- гигиенические процедуры, прогулки на свежем воздухе, рациональный режим дня;

- удобная одежда и обувь;
- ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон в период интенсивной подготовки к соревнованиям,
- тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8.00 ч. и до 20.00 ч. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительный период,
- сбалансированное 3-4 разовое рациональное питание по схеме:
- завтрак - 20-25%;
- обед - 40-45%;
- ужин 20-30% суточного рациона;

Медико-биологические средства:
- витаминизация;
- физиотерапия;
- все виды массажа (ручной, точечный и т.д.), гидротерапия (душ теплый, контрастный, вибрационный и т.д.), сауна в сочетании с водными процедурами, спортивные растирки;

Постоянные применения одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия адаптация происходит постепенно (сауна в сочетании с водными процедурами). В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо, применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

Примерная схема организации восстановительных мероприятий при подготовке к соревнованиям.

Время применения	Мероприятия.
Перед тренировками	- самомассаж; - витамин С; - 60-80 мл. спортивного напитка или 20-30 мл. шиповника; - установка на тренировку, положительный фон; - самонастройка;
Во время тренировки	- рациональное построение тренировки; - разнообразие средств и методов тренировки; адекватные интервалы отдыха; - упражнения для активного отдыха, на расслабление, восстановление дыхания, коррекции; самоуспокоение, самоодобрение, самоприказы; спортивные напитки;
После зарядки или первой тренировки (утро)	- непродолжительный контрастный душ; - легкий массаж, самомассаж или растирание болезненных участков; - витамины во время завтрака; - непродолжительная тематическая беседа или теоретическое занятие; - активный или пассивный отдых, прогулки на воздухе,

	экскурсии, чтение, слушание музыки.
После первой тренировки (день)	- теплый душ; - общий массаж; - аэронизация; - поливитамины во время обеда; - дневной сон;
После второй тренировки (вечер)	- успокаивающий душ или ванна; - успокаивающий массаж; - психорегулируюшая тренировка; - поливитамины, глюконат кальция во время ужина; - пассивный отдых, отвлекающие мероприятия; - ночной сон;
2 раза в неделю (например, в среду и в субботу)	- баня; паровая или сауна - свободное плавание в бассейне, - кратковременное УФО.
1 раз в неделю	- день профилактического отдыха.

III. Система контроля

11. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "спортивная гимнастика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			10,6	11,0	10,3	10,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	8	5
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	-		не менее	
			-	-	2	-
1.4.	Подтягивания из виса лежа	количеств	-		не менее	

	хватом сверху на низкой перекладине 90 см	о раз	-	-	-	6
1.5.	Вис на согнутых руках. Фиксация положения	см	не менее		не менее	
			5	2	-	-
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	-		не менее	
			-	-	+3	+5
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			90	85	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение "угол"	количество раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.2.	Вис углом на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	-		не менее	
			-	-	6,0	6,0
2.3.	Вис согнув ноги (группировка) на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее		-	
			4,0	4,0	-	-
2.4.	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			2,0	2,0	6,0	6,0
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)	Не устанавливается				
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд"				

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "спортивная гимнастика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки

1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,8	10,4
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			4,5	4,8
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	120
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			27	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	без учета времени	-
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	-	без учета времени
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее	
			-	3
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			5	-
2.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении "высокий угол"	количество раз	не менее	
			-	10
2.7.	Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой согнувшись подъем в стойку на руках	количество раз	не менее	
			5	5
2.8.	Упор углом на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	10,0
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	10,0
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40,0	40,0
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5,0	5,0

3. Уровень спортивной квалификации		
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд"
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "спортивная гимнастика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,8	8,2
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,8	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	30
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более	
			12,5	-
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более	
			-	10,0
2.3.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись подъем в стойку на руках (спичаг)	количество раз	не менее	
			5	-

2.4.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись подъем в стойку на руках (спичаг)	количество раз	не менее	
			-	4
2.5.	Упор углом на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее	
			20,0	
2.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол"	количество раз	не менее	
			-	15
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.8.	Исходное положение - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	-
2.9.	Из исходного положения - стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения	с	не менее	
			-	15,0
2.10.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			5	-
2.11.	Исходное положение - стойка на руках на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор с последующим отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	4
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			30,0	
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	30,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)	Спортивный разряд "первый спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "спортивная гимнастика"

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				

1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более	
			3,6	4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не более	
			7,8	9,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.3.	Исходное положение - упор в положении "угол", ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	5
2.4.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	-
2.5.	Упражнение "высокий угол" на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее	
			-	10,0
2.6.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			6	-
2.7.	Исходное положение - стойка на руках на жерди. Оборот назад, не касаясь жерди, в стойку на руках и спад в вис с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	5
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			60,0	-
2.9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	40,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

12. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие

требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:

12.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта "спортивная гимнастика";

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

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

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

12.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "спортивная гимнастика" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "спортивная гимнастика";

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

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

12.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "спортивная гимнастика";

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

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

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;

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

12.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической,

тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила и не нарушать их;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе во всероссийских спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России", не реже одного раза в три года или выполнить нормы или требования и условия их выполнения, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса".

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

13. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

14.1. Для этапа начальной подготовки 1 и 2 годов.

Акробатика

Прыжки: вверх - руки вверх и группировка, с поворотом кругом на 360 град.; вперед из основной стойки - на живот на поролоновые маты, с поворотом на 360, 720 град.; с разбега темповой подскок на одной, «вальсет»; назад - руки вверх, в темпе 5-6 раз, на спину на поролоновые маты, то же с поворотом на 360 град., 720 град., с рук на ноги (курбет), на живот с поворотом на 180 град., на 540 град.

Перекаты: вперед со стойки на лопатках, на голове, на руках в упор присев; Назад со стойки на груди в упор лежа, на голове, на руках; Из стойки на коленях.

Кувырки: вперед в группировке, согнувшись ; длинный, прыжком в группировке; без опоры руками; Назад в группировке в упор присев, в упор стоя на коленях.

Перевороты: боком с места, с прыжка, с поворотом на 90 град. Вперед на две, на одну с разбега, с места с согнутых рук, то же с опорой на голову. Вперед с поворотом кругом - рондат: с места, с разбега. Назад (фляк) с места; с рондата, с курбета; после переворота боком.

Подъем разгибом со стойки на голове; назад со стойки на голове в стойку на руках.

Сальто: назад в группировке после рондата; то же после фляка; Вперед с разбега; в сторону.

Статические положения: упор присед; согнувшись; лежа; спереди и сзади; согнувшись на лопатках; группировка (лежа на спине); Стойка: на лопатках; на голове; на груди. Шпагат: правой вперед, левой вперед, прямой.

Другие структуры: Равновесие на одной ноге: ласточка;

Перемахи: согнув ноги из упора лежа спереди в упор лежа сзади; боком в упор лежа сзади; то же с поворотом кругом;

Круги одной ногой: из упора присев на одной ноге, другая в сторону; Круги двумя ногами.

Рекомендуемые соединения в конце обучения:

1-й год:

1. Переворот боком с поворотом, кувырок вперед, подъем разгибом с головы.
2. Стойка на лопатках, кувырок вперед в упор присев, выпрямляя ноги упор стоя

согнувшись, силой стойка на голове, разгибом в стойку на руках - кувырок-кувырок вперед, встать в основную стойку.

2-й год:

1. Переворот вперед-кувырок вперед.
2. Фляк, прыжок назад с поворотом кругом - кувырок вперед («собака»).

Хореография.

Элементы классического танца.

У опоры: изучение позиций 1-У (свободные-ноги выворотно, ступни развернуты под углом 150-160 гр.) : 1,11, Ш-классические (выворотные); Деми плие в 1, II ,111 позициях на 4, 2 счета (лицом, затем боком к опоре); гран плие во всех позициях в медленном темпе(лицом, затем боком к опоре); батман тандю из I, III (свободных) позиций вперед, в сторону, назад (лицом , затем боком к опоре) по 4 раза в каждом направлении. Батманы в сторону вперед, назад из всех позиций. Изучение положения пассэ.

На середине зала: изучение позиции рук - 1, II, III и подготовительной; переводы рук из одной позиции в другую в различных сочетаниях.

Элементы историко-бытовых танцев.

Подготовительные движения: ходьба с носка, приставной шаг, переменный шаг.

Различные танцевальные соединения на шагах польки и галопа. Шаги польки в соединении со скачками.

Шаг голопа вперед, в сторону, назад.

Элементы народных танцев.

У опоры: батманы вперед, в сторону, назад из всех позиций. Подготовительное движение «Веревочки».

На середине зала: основные движения русских танцев; руки на поясе, раскрыть руки вперед, развести в стороны и возвратиться в исходное положение; то же но поочередно то правой, то левой рукой. Из положения руки вниз, поднять их в стороны, согнуть правую(левую, ладонь на затылок, одновременно левую(правую) согнуть в положение перед грудью, не касаясь ее. Поднять руки в стороны, согнуть скрестно перед грудью, развести в стороны и опустить вниз.

Движение ногами: русские ходы - переменный шаг вперед, назад, с полуприседом на опорной при выносе ноге вперед, акцентированным, «шаркающим» выведением ноги вперед. Припадание, «ковырялочка».

Выполнение основных русских ходов: переменного шага, то же с полуприседом на опорной на выносе ноги вперед с продвижением вперед.

Разновидности ходьбы и бега.

Ходьба на носках, ходьба в полуприседе, приседе, острый шаг на месте.

Равновесие.

Стойки на носках у опоры, на средине зала. Остановки на носках после различных видов ходьбы и бега. Вертикальное равновесие на всей ступне, свободная нога вперед, в сторону, назад; переднее равновесие (у опоры, на середине зала).

Повороты.

Приставлением ноги, переступанием скрестным шагом вперед, назад на 180,360 гр.

Прыжки.

Прыжки в первой, второй свободных позиций, со сменой позиций ног; открытый и закрытый

прыжки; прыжок толчком одной и махом другой с приземлением на обе ноги (на середине зала).

Прыжки толчком двумя в вертикальное равновесие, нога сзади (с продвижением вперед), нога в сторону (с продвижением в сторону), нога вперед (с продвижением назад); прыжки на двух со сменой позиций ног (в третьей позиции), прыжки со сменой ног вперед (согнутых, прямых).

ОРУ.

Для рук: основные положения рук, различные промежуточные положения, различное положения кисти, сгибание и разгибание пальцев одновременно последовательно,8, волна кистью; переводы рук из одного положения в другое; движение руками в различном темпе; круги руками в различных плоскостях.

Для туловища и ног: изучение различных положений: сидя (сед ноги врозь, углом, согнувшись, на бедре), лежа(на животе, боку, спине), упоры (присев, лежа, на коленях, на бедрах); Наклоны вперед в различном темпе в различных положениях; поднимание ног, круговые движения ими в положении лежа на животе, спине, боку, в седе. Из упора на коленях выгибание и прогибание; перемена седа с одного бедра на другое через стойку на коленях; наклоны назад из стойки на коленях, в стойке ноги врозь, наклоны в сторону; круговые движения туловища.

Опорный прыжок

Вспомогательные прыжки: вскок в упор присев и соскок прогнувшись (козел). Ноги врозь: через козла (в длину, в ширину); через козла с поворотом на 90, 180 град, боком.

Согнув ноги:, через козла в ширину, в длину. Согнувшись: через коня в ширину.

Перевороты вперед: через коня в ширину с мостика.

Брусья

Элементы, выполняемые махом вперед: Размахивание: в упоре на предплечьях; в упоре(тело на махе вперед выше горизонталей). Из упора на предплечьях подъем в сед ноги врозь, в упор. Из упора поворот попеременный в упор.

Элементы, выполняемые махом назад: Размахивание: в упоре на предплечьях; в упоре(тело на махе назад выше плеч). Из упора стойка на плечах, поворот кругом в сед ноги врозь.

Статические элементы, силовые перемещения: Седы ноги врозь.

Упор продольно, поперек, смешанные на предплечьях на согнутых руках, углом. Висы на плечах. Стойка на плечах из упора, углом согнувшись, сгибая руки.

Другие структуры. Перемахи с наскока на концах жердей из упора одной ногой вперед, одной ногой назад, двумя в упор сидя ноги врозь, в упор; круги в упоре одной ногой с поворотом кругом

Соскоки: Махом вперед прогнувшись, с поворотом кругом. Махом назад прогнувшись, с поворотом кругом. Со стойки на плечах боком.

Рекомендуемые соединения в конце обучения: 1-й год:

1. Стойка на плечах после подъемов махом вперед и назад из упора на предплечьях.
2. Соскоки махом вперед и назад после подъемов из упора на предплечьях.
3. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед, назад.

Конь.

Упоры:

Спереди, сзади, ноги врозь, на ручках, на теле коня, на одной ручке, на теле и ручке, продольно и поперек.

Размахивания:

В упоре ноги врозь, в упоре, в упоре сзади.

Перемахи:

Одноименные: из упора ноги врозь вперед и назад, из упора, из упора вне назад; Разноименные: из упора ноги врозь назад и вперед, из упора.

Скрещения:

Из упора ноги врозь поперек на одной ручке махом назад скрещение с поворотом в упор ноги врозь на теле и ручке.

Круги одной ногой и соединения одноименных перемахов:

Со скрещением: круг правой, круг правой влево, круг правой назад из упора сзади, перемах правой-скрещение влево, из упора верхом на правой ручке перемах левой назад - скрещение вправо (обратное).

Перемахи двумя ногами:

На коне без ручек, на коне с ручками с места прыжок боком, прыжок углом.

Круги двумя ногами:

На «грибке», на козле в упор продольно и поперек.

Соединения, рекомендуемые в конце обучения:

2-й год:

1. С прыжка перемах правой, мах влево, перемах правой назад, перемах левой, мах вправо, перемах левой назад, перемах правой, перемахом левой с поворотом направо соскок.
2. Круги двумя на «грибке».
3. Два круга двумя на козле.

Кольца.

Элементы, выполняемые махом вперед:

Размахивание (на махе вперед тело выше горизонтали). Вис согнувшись, прогнувшись. Подъем в вис на согнутых руках.

Элементы, выполняемые махом назад:

Размахивание (на махе назад тело выше горизонтали). Выкрут вперед согнувшись. Подъем в вис на согнутых руках.

Статические силовые элементы:

Вис углом. Вис согнувшись. Вис прогнувшись.

Статические элементы, силовые перемещения:

Из виса подъем в вис на согнутых руках. Вис согнувшись, сгибая руки. Из упора, упора углом, упора углом вне - опускание вперед согнувшись в вис согнувшись.

Другие структуры:

Движения разгибом: подъем разгибом в вис на согнутых руках. Выкрут назад из виса согнувшись.

Соскоки:

Движением вперед: махом вперед. Движением назад: махом назад. Из виса согнувшись: выкрутом назад.

Рекомендуемые соединения в конце обучения:

1-й год:

1. Размахивание, махом назад подъем в вис на согнутых руках, махом вперед в вис.
2. Размахивание, махом вперед подъем в вис на согнутых руках, махом назад в вис.

2-й год:

1. Размахивание, махом вперед в вис согнувшись и в темпе выкрут назад.
2. Из виса согнувшись махом назад выкрут вперед и в темпе махом назад соскок прогнувшись.

Перекладина.

Упоры:

Спереди, сзади, верхом.

Висы:

Разным хватом, сзади, обратным хватом, согнувшись, углом.

Размахивания:

Разбегом (низкая перекладина), вис углом (низкая перекладина).

Элементы, выполняемые махом вперед:

Подъемы: верхом (с разбега и из виса углом), вперед с разбега, верхом из виса согнувшись. Повороты: кругом в упор верхом, кругом в упор.

Обороты:

Вперед: верхом, в упоре хватом.

Назад: верхом, в упоре.

Перевороты:

Толчком одной, махом другой в упор; в упор силой.

Другие структуры:

Отмахи в упоре (вперед, назад).

Перемахи в упоре: правой, левой в упор верхом, согнув ноги в упор сзади; боком в упор сзади. Перехваты: в упоре в упор хватом снизу; на махе назад хватом снизу одновременный перехват в хват сверху; на махе вперед и назад поочередно правой, левой в вис разным хватом. Движения разгибом: подъем разгибом с разбега.

Соскоки:

Из упора верхом: перемах ногой - боком с поворотом; углом назад. Из упора: низкая перекладина,махом вперед (из упора сзади); махом назад; махом назад с поворотом кругом; согнув ноги; ноги врозь; углом с поворотом; дугой; дугой с поворотом кругом. Из упора стоя согнувшись: дугой из упора присев; прогнувшись из упора присев. Со стойки: согнув ноги; переворот вперед. Махом вперед: углом из упора сзади.

Рекомендуемые соединения в конце обучения:

1-й год:

с прыжка вис углом и подъем верхом левой (правой), перемах назад в упор, отмах -оборот назад и соскок дугой.

2-й год:

1. С прыжка вис углом подъем разгибом в упор, оборот вперед, отмах - упор присев, выпрямляя ноги в упор стоя согнувшись - соскок дугой.
2. Размахивание в висе сзади (средняя перекладина): хватом сверху, хватолм снизу.

<u>Вольные упражнения.</u>

Вольные упражнения составляются согласно Правил соревнований для данного разряда из элементов акробатики и хореографии. Правила соревнований меняются каждые 4 года.

4.2. Для учебно-тренировочного этапа 1,2,3,4,5 годов.

Акробатика.

Прыжки:

Вверх согнувшись; углом ноги врозь; с поворотом на 540, 720, град, в доскок; с поворотом кругом и сальто назад. Вперед с ног на руки.

Перекаты:

Перекаты вперед со стойки на руках в упор стоя согнувшись.

Кувырки:

Кувырки вперед: прыжком прогнувшись, согнувшись; согнувшись, встать в упор стоя согнувшись; то же ноги врозь; из стойки на руках встать с прямыми ногами; с поворотом на 360 град. Кувырки назад: согнувшись в стойку на голове; через стойку на руках.

Перевороты:

Перевороты вперед: на две с места; на одну с места; толчком двумя на две и одну; со сменой ног. Перевороты назад (фляк): на одну; на одну с поворотом кругом; после сальто, в сед на пятках; в упор согнувшись на лопатках.

Подъемы:

Подъем разгибом: из упора согнувшись на лопатках; то же, без помощи рук; на одну ногу. Подъем назад ; из упора согнувшись на лопатках в стойку на руках.

Сальто:

Сальто назад: в группировке после курбета; с места согнувшись (темповое); прогнувшись; прогнувшись с поворотом на 180, 360 гр.

Сальто вперед: на одну; маховое ; маховое с поворотом кругом. Сальто в сторону: с разбега в группировке.

Статические положения:

Упор углом ноги врозь вне, углом. Стойка на предплечьях, на руках; махом одной, толчком другой; на руках из седа на пятках.

Другие структуры:

Равновесие на одной ноге: боковое (одна рука вверх, другая вдоль тела); боковое(нога под углом 45 гр., руки в стороны); с наклоном вперед согну вшись(одна рука вперед, другая в сторону). Перемахи: ноги врозь в упор лежа сзади; согнувшись в сед; Согнув ноги в упор углом; ноги врозь в упор углом, ноги врозь вне; согнувшись в упор углом.

Круги одной ногой с поворотом кругом из упора лежа в упор лежа сзади или в другое положение. Круги двумя из упора лежа или других положений.

Стойка силой:

Согнувшись, прямыми руками.

Согнувшись, согнутыми руками.

Рекомендуемые соединения в конце обучения: 1-й год:

1. Рондат, фляк, сальто.
2. Сальто вперед с разбега.

2 год:

1. Переворот вперед на одну-две.
2. Рондат, фляк, сальто прогнувшись.

3 год:

1. Рондат, фляк, сальто (темповое), фляк.
2. Сальто вперед в переход, рондат, фляк, прыжок назад с поворотом кругом в упор и кувырок вперед.

Хореография.

Элементы классического танца.

У опоры: различные сочетания деми плие, гран плие с движениями руками, наклон вперед, назад, в сторону; батманы с различными движениями руками, с изменением направления движения, темпа; батман тандю деми плие; батман тандю сутеню вперед, в сторону, назад, крестом; батман тандю жэтэ (на каждый счет, из-за такта); батман фраппэ с подъемом на полупальцы; батман фондю с подъемом на полупальцы (нога раскрывается на 45 град.), батман фондю на всей ступне опорной (нога раскрывается на 90 град.); гран батман жэтэ во всех направлениях, с полуприседом на опорной; гран батман жэтэ балансэ вперед, назад; рон де жамб пар терр с полуприседом на опорной; рон де жамб ан лэр (темп средний) внутрь, наружу; батман девлоппэ в сочетании с выпадами, наклонами, равновесиями.

На середине: деми плие, гран плие в 1,2,3 свободных позициях с различными движениями руками по позициям, в сочетании с наклонами, волнами, взмахами; батман тандю с различными положениями рук; батман тандю жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом в различных вариантах, с

различными положениями рук; различные сочетания батман тандю, батман тандю деми плие, батман тандю сутеню; батман фондю на 45,90 град.; гран батман жэтэ, гран батман жэтэ балансэ.

Элементы историко-бытовых танцев.

Повторение упражнений ЭНТТ в различных их сочетаниях. Различные соединения, состоящие из шагов польки, галопа.

Элементы народных танцев.

У опоры: повторение пройденных элементов в различных сочетаниях с движениями руками, изменяя темп движений, его ритмическую структуру; выставление ноги вперед, назад, в сторону на носок с полуприседом на опорной, с двойным ударом пяткой об пол; батман тандю жэтэ вперед, в сторону, назад или крестом, с одновременным ударом пяткой об пол; батман фондю.

На середине зала: движения русских танцев - «Веревочка», «Голубец», «Присядка», «Ползунок». Различные комбинации из них.

Разновидности ходьбы и бега.

Различные соединения из пройденных видов ходьбы и бега (на середине зала,); высокий шаг , высокий бег. Пружинный шаг, пружинный бег, острый шаг, острый бег с продвижением вперед. Ходьба выпадами.

Равновесие.

Равновесия на носке одной, другая согнута; вертикальное равновесие на носке одной, другая вперед, в сторону, назад; переднее равновесие с наклоном туловища вперед и касанием руками, одной рукой пола; переднее равновесие с различными положениями и движениями руками; переход из вертикального положения, нога назад в переднее и наоборот. Боковое равновесие с наклоном, с различными положениями и движениями руками, у опоры- заднее равновесие. Различные сочетания равновесия с поворотами, элементы акробатики, обшеразвиваюшими элементами.

Повороты.

Поворот скрестным шагом вперед и назад после акробатических элементов, повороты переступанием и приставлением ноги с различными движениями руками; повороты в слочетании с равновесиями, элементами классического танца; повороты махом ногой вперед, назад, в сторону на 90, 180 гр.; одноименные и разноименные повороты на 180 гр ,на 360 гр.

Прыжки.

Прыжки толчком одной ногой с приземлением на обе. Прыжки со сменой ног впереди; прыжок махом одной и толчком другой с поворотом на 180 гр.

ОРУ.

Для рук: поднимание рук, расслабление рук, различные движения руками. Для туловища и ног: у опоры: различные наклоны; сидя на полу, повороты туловища в стороны; То же из положения шпагата и полушпагата; из седа махи ногами.

Опорный прыжок.

Ноги врозь: Ноги врозь назад через козла, коня.

Согнув ноги через коня.

Согнувшись через козла в длину; через козла в длину с поворотом на 180 гр.

Перевороты вперед: Перевороты вперед через коня в ширину.

С предварительными поворотами до опоры руками стол с пружинным мостиком- переворот боком.

Брусья.

Элементы, выполняемые махом вперед:

Размахивание: в упоре на руках; в висе согнувшись; в висе углом, со стойки на руках.

Из упора на предплечьях подъем в упор углом.

Из упора на руках подъем в упор, в упор углом.

Из упора на руках кувырок назад, назад в стойку на плечах, в упор.

Из упора поворот кругом в упоре, в упор на руки.

Из упора круг правой (левой) по левой (правой) жерди с поворотом кругом, перемах одной ногой, перемах ноги врозь в упор, то же в упор углом.

Элементы , выполняемые махом назад:

Размахивание в упоре на руках. Стойка на плечах.

Из упора на предплечьях подъем в стойку на плечах, в стойку на руках.

Из упора на руках подъем в упор, в стойку на плечах, в горизонтальный упор на локте, с перемахом ноги врозь в упор. То же ноги врозь упор углом.

Из упора на руках кувырок вперед прогнувшись, с поворотом кругом в упор на руках.

Из упора отодвиг в упор на руках, стойка на руках, сальто вперед в упор на руках, поворот кругом в упор на руках.

Статические элементы, силовые перемещения:

Упоры: на руках согнувшись, углом (высокий), ноги врозь вне.

Висы на руках.

Повороты в стойке на руках, в упор углом кругом плечом вперед.

Стойка на плечах из упора углом прогнувшись, сгибая руки.

Стойка на руках из упора углом, из других положений согнувшись прямыми руками; согнувшись, сгибая руки.

Другие структуры:

Вис углом на махе назад из упоры на руках.

Спад из упора: махом вперед в упор на руках; в упор согнувшись; в вис согнувшись.

Отодвиг из упора махом назад в упор на руках.

Подъем разгибом в упор из виса согнувшись, из упора согнувшись.

Подъем дугой с наскока и из упора в упор на руках.

Подъем дугой назад в упор согнувшись.

Сальто под жердями с наскока в упор на руках, из упора на руках, из упора в упор.

Перемахи с наскока на концах жердей изупора ноги врозь в упор; ноги врозь в упор на согнутые руки ; одной ногой вперед, одной ногой назад.

Соскоки:

Махом вперед с поворотом на 360 гр.; сальто назад в группировке.

Махом назад с поворотом на 360 гр.; прогнувшись с поворотом кругом.

Перемахом правой(левой) углом.

Со стойки на руках боком, прогнувшись, с поворотом кругом.

Со стойки продольно на одной жерди согнув ноги; переворот вперед; переворот вперед с поворотом на 90 гр.

Рекомендуемые соединения в конце обучения.

1 год:

1. Кувырок вперед подъем махом назад.
2. Кувырок назад, подъем махом вперед.

2 год:

1. Из упора махом назад отодвиг, подъем махом вперед, махом назад стойка на руках.
2. С наскока подъем дугой в упор на руках, махом назад подъем , упор углом, силой

согнувшись прямыми руками стойка на руках.

3 год:

1. С наскока сальто под жердями в упор.
2. Подъем дугой в упор, махом назад перемах ноги врозь в упор углом.

Конь.

Упоры:

Верхом на одной ручке.

Размахивания:

В упоре ноги врозь на одной ручке; в упоре вне одной; в упоре верхом на одной ручке.

Перемахи:

Одноименные: с поворотом кругом из упора на теле и ручке; на ручках; то же из упора сзади на тех же частях коня. Разноименные: из упора сзади.

Скрещения:

Из упора правой скрещение влево (прямое); из упора правой скрещение вправо (обратное); то же из упора правой вне; из упора правой скрещение влево на теле и ручке коня (прямое); то же, но обратное.

Круги одной ногой и соединение одноименных перемахов:

Со скрещением: круг правой влево-назад из упора сзади; из упора сзади перемах левой назад, скрещение вправо (обратное); из упора правая на теле, левая на правой ручке круг правой; из этого же и.п. круг левой вправо; круг правой влево-назад из упора сзади левая на ручке, правая на теле. С поворотами и переходами: из упора на ручках и на теле и ручке круг правой с поворотом кругом; то же в упор верхом на ручке; круг правой с поворотом кругом из упора сзади на ручках и на теле и ручке коня; из упора левая на теле, правая на ручке круг правой с поворотом кругом в упоре сзади и на ручках; то же в упор верхом на ручке; то же из упора сзади в упор.

Перемахи двумя ногами:

На коне с ручками из упора сзади на ручках и на теле и ручке коня; теремах прогнувшись с поворотом кругом: на «грибке», на козле, на коне (без ручек, с ручками), на теле и ручке, на теле коня; из упора сзади на теле и ручке коня перемах назад с поворотом в упор поперек; ио же обратно; ио же на ручках.

Круги двумя ногами:

На ручках; на теле и ручке; на теле коня поперек (без ручек). С переходом: переход в соскок углом или боком.

С поворотами и переходами: выход в соскок; вход в соскок; то же через одну ручку. Прогнувшись с поворотами кругом: круг прогнувшись на «грибке». Прогнувшись с поворотами на 360 град.: круг прогнувшись с поворотом на 360 град, на «грибке».

Рекомендуемые соединения в конце обучения:

1-й год:

1. Перемах правой вне, мах влево, обратное скрещение вправо, перемах левой назад, перемах правой, два прямых скрещения.
2. Перемах левой вне, мах вправо, перемавх левой назад, два круга двумя в соскок (лицом к коню).
3. Круги на «грибке» с поворотами на 90 град.

2-й год:

1. С прыжка перемах левой вправо - два обратных скрещения.
2. Перемах левой, перемах правой, два круга двумя влево-назад.
3. Круги - круг прогнувшись, круги.

3-й год:

1. С прыжка перемах двумя влево, перемах правой назад, скрещение влево, перемах правой назад, перемах левой, два прямых скрещения.

2. Перемах правой вне, мах влево, перемах правой назад, круг двумя влево, перемах левой, перемах правой, круг двумя влево-назад, переход, соскок боком.

3. На «грибке»: два круга - два круга прогнувшись - круги.

Кольца.

Элементы, выполняемые махом вперед:

Оборот назад в группировке в висе; из упора вис; выкрут вперед согнувшись; переворот в упор.

Элементы, выполняемые махом назад:

Выкрут вперед прогнувшись; подъем в упор.

Статические силовые элементы:

Упор углом; горизонтальный вис сзади; упор углом ноги врозь вне; стойка на руках.

Статические элементы, силовые перемещения:

Из виса: подъем в упор; выкрут; вис согнувшись прямыми руками. Из виса согнувшись горизонтальный вис сзади. Из виса прогнувшись горизонтальный вис сзади.

Из упора, упора углом, упора углом вне: опускание вперед прогнувшись в вис прогнувшись; оборот назад в упор; упор углом ноги врозь вне; оборот вперед согнувшись в упор; стойка на руках согнувшись, сгибая руки. Из горизонтального виса сзади вис прогнувшись.

Другие структуры:

Движения разгибом: подъем назад в упор; подъем разгибом. Выкрут назад из виса. Движения со стойки переворот вперед.

Соскоки:

Движением вперед: махом вперед с поворотом на 360 гр.; переворотом; переворотом с поворотом кругом; переворотом ноги врозь; переворотом с поворотом на 360гр. Движением назад: сальто вперед согнувшись.

Из виса согнувшись: выкрутом назад с поворотом кругом; дугой; дугой с поворотом кругом; ноги врозь вперед. Из упора ноги врозь оборотом назад.

Рекомендуемые соединения в конце обучения.

1 год:

1. Махом назад вис на согнутых руках, махом вперед вис прогнувшись.
2. Махом назад вис на согнутых руках, махом вперед вис, махом назад выкрут вперед прогнувшись.

2 год:

1. Подъем силой в упор углом, опускание вперед согнувшись в вис согнувшись.
2. Два выкрута назад и соскок переворотом. 3 год:

1. Махом назад выкрут вперед прогнувшись и подъем махом назад в упор.
2. Махом вперед оборот назад в группировке в висе и выкрут назад, переворот ноги врозь.

Перекладина.

Упоры:

Упор углом , стоя согнувшись, стоя согнувшись ноги врозь.

Размахивания:

Изгибами, в висе согнувшись, в висе сзади, в висе разным хватом и хватом снизу, подъем махом, в висе обратным хватом.

Элементы, выполняемые махом вперед:

Подъемы: вперед, переворотом в упор, подъем вперед с поворотом кругом в упор, вперед из виса согнувшись с перемахом ноги врозь в вис.

Повороты: кругом в вис разным хватом, кругом в вис из виса разным хватом, на махе вперед и назад.

Элементы, выполняемые махом назад:

Подъемы из виса хватом сверху: в упор, с перемахом согнув ноги в упор сзади. Подъемы из виса хватом снизу, в разном или обратном хвате: в упор с перемахом в хват сверху.

Повороты:

В висе разным хватом, хватом снизу или сверху кругом.

Обороты:

Вперед: в упоре с перехватом рук в хват снизу; в упоре сзади в вис сзади; в упоре стоя согнувшись ноги врозь; в упоре ноги врозь вне; с поворотом кругом в упор сзади; в упоре сзади.

Большие обороты:

Вперед. Назад.

Другие структуры:

Отмахи: в вис, в стойку(хватом снизу и сверху), из упора сзади вперед в вис сзади. Перемахи в упоре: согнувшись в упор сзади; ноги врозь вне. Перехваты: отмах в вис и перехват в хват скрестно.

Движения разгибом: подъем разгибом в упор из размахивания хватом сверху; то же хватом снизу; подъем назад в упор сзади.

Движения дугой: из упора; из упора присев; из упора с поворотом кругом в вис разным хватом; из виса согнувшись назад в вис сзади; то же с поворотом кругом Ь вис в разном хвате.

Соскоки:

Из упора: согнув ноги; ноги врозь дугой; дугой с поворотом кругом; то же на 360 гр.; оборотом вперед (из упора сзади); оборот назад из упора ноги врозь вне.

Из упора стоя согнувшись: дугой; дугой с поворотом кругом; то же на 360 гр. то же на 540 гр.; прогнувшись с поворотом на 720 гр. (из упора присев).

Со стойки: ноги врозь; согнувшись; переворот вперед; то же сгибаясь-разгибаясь; то же с поворотом кругом; переворот вперед - сальто вперед.

Из виса согнувшись: перемахом двумя с поворотом на 90 гр. углом; ноги врозь; дугой назад; дугой назад с поворотом кругом.

Махом назад: прогнувшись; прогнувшись с поворотом кругом; то же на 360 гр.; сальто вперед в группировке.

Рекомендуемые соединений в конце обучения.

1 год:

из размахивания в разном хвате на махе вперед поворот кругом плечом назад в вис хватом сверху, махом вперед перемах двумя и подъем вперед, поворот кругом в упоре, спад-подъем, разгибом, отмах-упор стоя согнувшись ноги врозь, оборотом назад- соскок прогнувшись.

2 год: подъем махом назад, оборот назад в вис, переворот в упор, мах дугой, махом назад соскок-сальто вперед в группировке (или согнувшись).

3 год: хватом снизу подъем разгибом в стойку на руках, большой оборот вперед, вторым-поворот кругом, большой оборот назад, перехват правой(левой) скрестно, махом вперед поворот кругом в вис с перехватом в хват сверху, махом вперед соскок сальто назад прогнувшись.

Вольные упражнения.

То же, что в НП.

Программный материал по технической подготовке гимнастов в Т (СС)-4,5

Акробатика,

Прыжки:

Прыжки вперед с ног в стойку на руках. Назад : с поворотом кругом в упор на руках и перекатом в упор лежа; то же в кувырок вперед.

Перекаты:

Назад со стойки в упор стоя на коленях. Из стойки на коленях в стойку на руках.

Кувырки:

Назад: с поворотом кругом в упор лежа; через прямые руки в стойку на руках; то же но с поворотом кругом.

Перевороты:

Переворот вперед: с поочередной постановкой рук и ног; с двух на две с места; в сед или в сед ноги врозь.

Переворот назад после сальто прогнувшись, в упор лежа; в перекат на колени; с перемахом в упор углом ноги врозь вне; прыжком вверх(«Меникелли»). Переворот с поворотом кругом (рондат) с поворотом на 360 гр.

Подъемы:

Подъем разгибом с поворотом кругом в упор лежа; в сед или сед ноги врозь; в шпагат ноги врозь с наклоном вперед.

Подъем назад: из упора согнувшись в стойку на руках с поворотом кругом; то же с перемахом ноги врозь вне или согнувшись в упор углом.

Сальто:

Сальто назад: сгибаясь и разгибаясь; твист; два в группировке в темпе; сгибаясь и разгибаясь в упор лежа; прогнувшись с поворотом кругом в переход; затяжное; прогнувшись с поворотом на 720 гр. двойное; двойное согнувшись; то же с поворотом на 360 гр.

Сальто вперед: после переворота вперед; согнувшись на одну; согнувшись; два в темпе; после кувырка вперед; прогнувшись; согнувшись с поворотом кругом; в упор лежа; после курбета; полтора с опорой на руки в кувырок вперед. Сальто в сторону: с разбега согнувшись;

Статические положения:

Упор горизонтальный на одном локте, углом высокий.

Другие структуры:

Круги двумя: с поворотом кругом и круги двумя; Круги Делассала.

Стойка силой:

Согнувшись, прямыми и согнутыми руками; из упора углом ноги врозь вне.

Рекомендуемые соединения в конце обучения:

4-й год 5-й год:

1. Рондат, фляк, сальто, прогнувшись с поворотом на 360 гр.
2. Сальто в сторону с разбега, согнувшись или после фляка боком.

1 год:

1. Переворот вперед, сальто вперед согнувшись.
2. Рондат, фляк, пируэт, фляк.

2 год:

1. Сальто вперед на одну, рондат, фляк, сальто сгибаясь и разгибаясь.
2. Рондат, фляк, двойное сальто.

Хореография.

Элементы классического танца.

У опоры: деми плие, релевэ, гран плие в 1-3 позициях; деми плие, гран плие в сочетании с, различными движениями руками; дубль батман тандю в сторону; батман тандю с полуповоротом от опоры, к опоре, батман тандю жэтэ из 1, 3 позиций, поднимаясь на полупальцы, с полуповоротом к опоре, от опоры; различные сочетания батман тандю, батман тандю жэтэ; батман фраппэ на полупальцах (темп быстрый); батман фондю на , 90 град.с подъемом на полупальцы; рон де жамб пар терр в сочетании с рон де жамб ан лэр, с наклонами, выпадами; гран батман жэтэ пуантэ во всех направлениях; батман девлоппэ с полуприседом на опорной, с подъемом на полупальцы; релевэ с переходом из 1 позиции во 2,3.

На середине: выполнение ранее пройденных элементов у опоры в облегченных условиях (в

более медленном темпе, по упрощенной ритмической структуре, без подъема на полупальцы).

Элементы историко-бытовых танцев.

Различные танцевальные комбинации на шагах польки, галопа,; вальсовый шаг вперед на месте с поворотом..

Элементы народных танцев.

У опоры: повторение ранее пройденных элементов в различном сочетании, с движениями руками, изменяя темп, ритмическую структуру движения; батман тандю жэтэ в сочетании с шаркающими, «мазковыми» движениями ступней; венгерский батман; комбинации на основе движений русских и цыганских танцев.

На середине зала: различные танцевальные комбинации из пройденных эелементов; двойная «веревочка», сочетание «присядки», «ползунка» с прыжками ноги врозь, с элементами акробатики.

Разновидности ходьбы и бега.

Разнообразные соединения ходьбы и бега, пройденные раньше. Выполнение разновидности ходьбы и бега с различными положениями и движениями рук, головы, изменением направления передвижения, темпа движения.

Равновесие:

Совершенствование равновесий, пройденных раньше. Боковое равновесие с наклоном вперед.

Повороты:

Повороты скрестным шагом вперед, назад с продвижением, с различными движениями руками, в соединении с элементами акробатики. Сочетание поворотов махом вперед, назад на 180 гр. с вертикальным передним равновесиями, с элементами акробатики, с ОРУ. Одноименные и разноименные повороты с различными положениями и движениями рук в сочетании с равновесиями, медленными переворотами вперед, назад.

Прыжки:

Прыжки на двух ногах с поворотом на 180, 360 гр, 540 гр. прыжок шагом, перекидной прыжок, подбивной прыжок вперед и в сторону, прыжок касаясь.

ОРУ. Вьшолнение различных соединений, составленных из пройденных элементов, с различными движениями руками.

Опорный прыжок.

Ноги врозь через коня с поворотом на 180 гр.

Согнув ноги:

Через коня; то же с последующим полетом углом.

Согнувшись:

Через коня: то же с поворотом на 180 гр.

Переворот вперед:

Через коня - переворот вперед; то же с поворотом на 180гр, 360 гр.; сгибаясь и разгибаясь; переворот вперед- полтора сальто вперед в группировке; то же с поворотом кругом.

С предварительными поворотами до опоры руками:

Конь в длину-переворот боком; переворот с поворотом на 360 гр.; «Цукахара» в группировке.

Брусья.

Элементы, выполняемые махом вперед.

Из упора на руках подъем в упор с поворотом кругом. Из упора на руках кувырок в стойку

на плечах.

Из упора поворот : кругом в упор (45гр); в стойку на руках; в стойку на руках с поворотом на 360 гр. («Диомидовский»). Из упора сальто назад в упор.

Элементы, выполняемые махом назад:

Из упора на руках подъем: в упор и сальто впередв упор на руки; в упор и сальто вперед в упор; в стойку на руках; с поворотом кругом в упор.

Из упора: поворот кругом в упор; перемах ноги врозь назад; прогнувшись поворот кругом в упор(«заножка»); стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед; большим махом вис, подъем махом вперед; большой оборот назад.

Статические элементы, силовые перемешения:

Упоры: ноги врозь вне на одной жерди; горизонтальный на локте.

Висы: на руках на одной жерди (продольно, поперек).

Повороты; в стойке на руках, в упор углом: кругом плечом назад; на 90 гр., одна рука обратным хватом.

Стойка на руках из упора углом; из других положений: прогнувшись, сгибая руки; прогнувшись, сгибая руки из горизонтального упора на локте.

Другие структуры:

Вис углом на махе назад из упора.

Отдвиг из упора в вис, со стойки на руках.

Подъем разгибом в упор углом из виса согнувшись, из упора согнувшись .

Подъем дугой с наскока и из упора в упор на руках с поворотом кругом, в упор.

Подъем дугой назад в упор на руках, в упор, в стойку на плечах.

Сальто под жердями из упора в вис, с поворотом кругом в упор на руках, с наскока на концах жердей в стойку на руках.

Перемахи с наскока на концах жердей из упора: ноги врозь в упор углом; углом в упор; согнувшись с поворотом кругом; согнувшись через две жерди с поворотом кругом; в упоре сзади ноги врозь.

Перемахи с наскока на концах жердей из положения стоя перед жердью (продольно): согнув ноги в упор углом; боком с поворотом в упор; углом с поворотом 90 гр. («предножка») в упор углом; согнувшись в упор углом; прогнувшись в упор согнувшись с перемахом через две жерди.

Круги в упоре: круг двумя на концах жердей; Делассал.

Соскоки:

Махом вперед: сальто назад согнувшись; сальто назад согнувшись с поворотом кругом; сальто назад прогнувшись; двойное сальто назад.

Махом назад: сальто вперед; сальто вперед с поворотом кругом.

Перемахом: двумя; двумя с поворотом кругом.

Со стойки продольно на одной жерди: согнувшись; переворот вперед сгибаясь; ноги врозь; ноги врозь со стойки на одной руке.

Рекомендуемые соединения в конце обучения: 4,5 год:

1. Из упора оборот назад под жердями в вис, подъем разгибом в упор, перемах ноги врозь в упор углом.
2. Из размахивания в упоре на руках махом вперед подъем , махом назад стойка на руках и поворот кругом в стойке, махом вперед поворот- кругом в упор.

1 год:

1. С наскока подъем дугой в упор, махом назад отодвиг, подъем махом вперед, соскок сальто вперед согнувшись.
2. Из упора оборот назад в упор , спад в вис согнувшись, подъем дугой в упор на руках, подъем махом назад с перемахом ноги врозь в угол, силой прогнувшись согнутыми руками стойка на руках.

2 год:

1. Из размахивания в упоре на руках махом назад подъем и сальто вперед в упор, махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед.

2. Подъем махом с поворотом кругом, махом назад, стойка на руках и поворот кругом в стойке плечом назад, махом вперед сальто назад прогнувшись соскок.

Конь.

Упоры:

Поперек на одной ручке лицом наружу и внутрь.

Скрещения:

Прямое скрещение с поворотом кругом из упора ноги врозь на ручках; то же на теле и ручке; обратное скрещение с переходом из упора ноги врозь на одной ручке.

Перемахи двумя ногами:

Из упора стоя левая на теле, правая обратным хватом на ручке - перемах прогнувшись вправо в упор на ручках; то же в упор на теле и ручке.

Круги двумя ногами:

В упоре поперек на теле коня; на теле и ручке коня в сторону ручек; типа Делассал, шпиндельна руках; то же на теле.

С переходом: прямой переход из упора сзади на ручках; то же из упора сзади на теле и ручке коня.

С поворотами и переходами: на упоре сзади на ручках выход в одноименную сторону (плечом назад); то же из упора сзади на теле и ручке; из упора на теле и ручке (вход); из упора на ручках выход в упор сзади на ручке и соскок углом назад; то же, но в упор на ручках; выход - вход; то же, но плечом назад.

Прогнувшись с поворотами кругом:

Из упора сзади на теле и ручке через упор поперек (немецкий круг); то же с прыжка; на ручках (чешский); на теле и ручке (через упор поперек на ручке); те же круги в соскок прогнувшись. Прогнувшись с поворотами на 360 град.: на ручках (русский); то же на теле и ручках; то же на теле коня.

С поворотами вокруг продольной оси тела: круг двумя на теле коня с поворотом кнаружи (продольно или поперек).

Рекомендуемые соединения к концу обучения:

4-й, 5-й годы:

1. Левая на правой ручке, правая на теле - с прыжка вход, перемах левой назад, обратное скрещение вправо, перемах левой назад, полтора круга двумя вправо, переход, круг двумя, перемахом двумя влево-назад, соскок с поворотом направо.

2. С прыжка перемах левой вправо, скрещение влево (обратное), перемах левой вправо, перемах двумя влево-назад, перемах правой, скрещение влево.

3. Круги - круги прогнувшись - круги.

1 -й год:

1. Круг, круг правой с поворотом налево кругом в упор сзади, перемах левой назад, скрещение вправо (обратное), перемах левой назад, круг двумя вправо, выход, шагинян.

2. С прыжка круг двумя, выход в упор сзади на ручке, перемах двумя назад в упор на ручках.

2-й год:

1. С прыжка полтора круга двумя вправо, круг прогнувшись, круг двумя, переход без дохвата, полтора круга, вход в упор сзади на ручке, соскок углом назад.

2. Левая на теле, правая на левой ручке - полтора круга двумя вправо, переход, переход, вход в упор сзади на ручке, круг прогнувшись на ручке.

Кольца.

Элементы, выполняемые махом вперед:

Подъем в упор. Подъем в упор углом, переворот в упор через прямые руки. Переворот в упор углом вне. Переворот в стойку на руках. Большой оборот назад.

Элементы, выполняемые махом назад:

Высокий выкрут прогнувшись. Подъем в упор углом вне. Из упора отмах в вис. Из упора стойка на руках. Большой оборот вперед, подъем в стойку на руках. Переворот в упор (хонма).

Статические силовые элементы:

Горизонтальный упор на согнутых руках. Горизонтальный вис спереди с согнутой ногой. Упор руки в стороны.

Статические элементы, силовые перемещения:

Из виса: вис прогнувшись, сгибая руки; переворот в упор; переворот в упор углом; то же, но в упор углом вне; выкрут в вис прогнувшись; вис прогнувшись прямыми руками. Из упора углом, упора углом вне: оборот вперед согнувшись в горизонтальный упор на согнутых руках; стойка на руках согнувшись прямыми руками; оборот назад прогнувшись в упор; стойка на руках прогнувшись, сгибая руки; опускание медленное из упора через упор руки в стороны в вис сзади.

Со стойки на руках:

упор углом вне; опускание прогнувшись в вис прогнувшись; горизонтальный вис сзади; опускание через прямые руки.

Из упора руки в стороны или упора руки в стороны с поворотом на 90 град.: опускание вперед прогнувшись в вис прогнувшись; опускание в вис сзади; подъем в упор.

Другие структуры:

Движения разгибом: подъем разгибом в упор углом; подъем назад в упор углом вне. Выкрут назад высокий. Движения со стойки: переворот вперед с прямыми руками; махом вне.

Соскоки:

Движением вперед: сальто согнувшись, сгибаясь - разгибаясь; переворот ноги врозь с поворотом на 540 град.; переворот ноги врозь с высоким вылетом; двойное сальто назад в группировке; двойное сальто - повороты кругом в первом и во втором сальто; двойное сальто - поворот на 360 град, в первом или во втором сальто.

Движением назад: сальто вперед согнувшись с поворотом кругом.

Из виса согнувшись: дугой с поворотом на 360 град.; ноги врозь вперед с поворотом кругом. Из упора: оборотом назад ноги врозь с поворотом кругом.

Рекомендуемые соединения в конце обучения:

4-й, 5-й годы:

1. Выкрут назад, переворот в упор углом, оборот вперед согнувшись в упор.
2. Из упора махом вперед вис, махом назад выкрут прогнувшись, махом назад сальто вперед согнувшись.

1-й год:

1. Подъем махом вперед, махом назад вис, махом вперед переворот в упор.
2. Из упора углом стойка на руках согнувшись согнутыми руками, переворот вперед махом назад - хонма, отмах в вис соскок ноги врозь.

2-й год:

1. Большой оборот назад в стойку на руках.
2. Из упора углом оборот вперед согнувшись в стойку на руках, переворот вперед, высокий выкрут вперед, сальто вперед прогнувшись.

Перекладина.

Упоры:

Упор углом ноги врозь вне!

Размахивания:

Полумахом с прямыми руками.

Элементы, выполняемые махом вперед:

Подъемы: переворотом в упор стоя согнувшись, согнувшись ноги врозь, ноги врозь вне; Двумя в вис сзади; двумя с выкрутом в вис обратным хватом; из виса сзади вперед с поворотом кругом в вис; из виса сзади в упор сзади.

Повороты: на 360 град, в вис разным хватом; кругом из виса сзади; из виса сзади на 360 град.

Элементы, выполняемые махом назад:

Подъемы из виса хватом сверху: в упор ноги врозь вне; в упор стоя согнувшись ноги врозь; в упор стоя согнувшись.

Подъемы из виса хватом снизу, в разном или обратном хвате: с перемахом согнувшись в упор сзади; с перемахом ноги врозь в упор сзади; с перемахом углом в вис; вход ноги врозь вне; в упор из виса в обратном хвате; в стойку на руках; с перемахом ноги врозь в вис сзади; с пеоемахом боком в вис сзади.

Повороты:

В висе разным хватом, хватом снизу или сверху на 360 град. В висе сзади кругом в вис.

Обороты:

Вперед: в упоре стоя согнувшись; в упоре углом в вис сзади и выкрут; ноги врозь вне с перемахом в сойку.

Назад: в упоре ноги впрозь вне; в стойку на руках; с поворотом кругом в вис разным хватом; в упор стоя согнувшись; с перемахом ноги врозь вне; из упора ноги врозь вне в стойку на руках.

В висе сзади вперед.

Перевороты:

С полумаха в стойку на руках; то же с поворотом кругом; в упор с перемахом в упор ноги врозь вне.

Большие обороты:

С поворотом кругом; назад в скрестном хвате; вперед с поворотом на 360 град, в оборот одна обратным хватом, другая хватом снизу; назад с вкручиванием в вис сзади; на одной руке; то же с поворотом кругом.

Другие структуры:

Отмахи: в вис с поворотом кругом; прямыми руками в стойку хватом снизу; из упора сзади назад за голову, в вис сзади.

Перемахи в упоре: ноги врозь вне в упор; одной с поворотом кругом в упор ноги врозь вне. Перехваты: одновременный перехват в хват снизу на махе вперед; в упоре после подъема разгибом и оборота вперед в хват снизу; после большого оборота вперед перехват одной в обратный хват; в стойке на руках в хват снизу после отмаха.

Движения разгибом: подъем разгибом хватом снизу в стойку на руках; то же с одновременным опусканием рук и поворотом кругом; то же хватом сверху и поворотом кругом в стойку хватом сверху; подъем разгибом хватом снизу прямыми руками в стойку на руках; то же с поворотом кругом.

Движения дугой: из виса согнувшись с поворотом кругом в упор.

Перелеты: «Ткачев», «Делчев», «Хюрцеллер»; сальто вперед ноги врозь; то же согнувшись.

Соскоки:

Из упора стоя согнувшись: дугой и сальто вперед в группировке; прогнувшись; после оборота

назад; то же с поворотом на 360 град.

Со стойки: курбет - сальто назад в группировке; то же согнувшись.

Из виса согнувшись: ноги врозь с поворотом кругом.

Махом назад: сальто вперед согнувшись; то же с поворотом кругом.

Лет через перекладину: согнув ноги назад; ноги врозь.

Махом вперед: сальто назад прогнувшись; то же с поворотом на 360 град.; двойное сальто назад;

сальто назад сгибаясь и разгибаясь; то же с поворотом на 360 град.;соскок Якунина.

Рекомендуемые соединения в конце обучения:

4-й, 5-й годы:

подъем махом назад, оборот в стойку, большой оборот назад, перехват скрестно, больбщой оборот назад с поворотом в стойку хватом снизу, большой оборот вперед с поворотом кругом в стойку, махом вперед сальто назад прогнувшись с поворотом на 360 град.

1-й год:

из размахивания в разном хвате - махом назад перелет углом в вис, махом вперед, вис согнувшись (полуподъем), подъем назад - отмах через голову, подъем в упор сзади, спад в вис согнувшись, мах дугой с поворотом кругом в вис разным хватом, махом вперед перехват руки в хват снизу -подъем разгибом в стойку на руках - большой оборот вперед, вторым - соскок ноги врозь с высоким вылетом.

2-й год:

из виса хватом снизу - с полумаха высокий мах дугой, подъем махом назад с перемахом согнувшись в упор сзади, оборот вперед в вис и выкрут, подъем махом назад в упор с перехватом в хват сверху, оборот назад в стойку на руках, большим махом вперед - упор ноги врозь вне, оборот назад в стойку на руках, большим махом вперед поворот кругом в стойку на руках хватом снизу, большой оборот вперед двойное сальто вперед.

Вольные упражнения.

То же, что и в ГНП.

14.3. Для этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Акробатика,

Прыжки:

Прыжки вперед с ног в стойку на руках. Назад: с поворотом кругом в упор на руках и перекатом в упор лежа; то же в кувырок вперед.

Перекаты:

Назад со стойки в упор стоя на коленях. Из стойки на коленях в стойку на руках.

Кувырки:

Назад: с поворотом кругом в упор лежа; через прямые руки в стойку на руках; то же но с поворотом кругом.

Перевороты:

Переворот вперед: с поочередной постановкой рук и ног; с двух на две с места; в сед или в сед ноги врозь.

Переворот назад после сальто прогнувшись, в упор лежа; в перекат на колени; с перемахом в упор углом ноги врозь вне; прыжком вверх («Меникелли»). Переворот с поворотом кругом (рондат) с поворотом на 360 гр.

Подъемы:

Подъем разгибом с поворотом кругом в упор лежа; в сед или сед ноги врозь; в шпагат ноги врозь с наклоном вперед.

Подъем назад: из упора согнувшись в стойку на руках с поворотом кругом; то же с перемахом ноги врозь вне или согнувшись в упор углом.

Сальто:

Сальто назад: сгибаясь и разгибаясь; твист; два в группировке в темпе; сгибаясь и разгибаясь в упор лежа; прогнувшись с поворотом кругом в переход; затяжное; прогнувшись с поворотом на

720 гр. двойное; двойное согнувшись; то же с поворотом на 360 гр.

Сальто вперед: после переворота вперед; согнувшись на одну; согнувшись; два в темпе; после кувырка вперед; прогнувшись; согнувшись с поворотом кругом; в упор лежа; после курбета; полтора с опорой на руки в кувырок вперед. Сальто в сторону: с разбега согнувшись;

Статические положения:

Упор горизонтальный на одном локте, углом высокий.

Другие структуры:

Круги двумя: с поворотом кругом и круги двумя; Круги Делассала.

Стойка силой:

Согнувшись, прямыми и согнутыми руками; из упора углом ноги врозь вне.

Рекомендуемые соединения в конце обучения:

ССМ:

1. Переворот вперед, сальто вперед согнувшись.
2. Рондат, фляк, пируэт, фляк.

ВСМ:

1. Сальто вперед на одну, рондат, фляк, сальто сгибаясь и разгибаясь.
2. Рондат, фляк, двойное сальто.

Хореография.

Элементы классического танца.

У опоры: деми плие, релевэ, гран плие в 1-3 позициях; деми плие, гран плие в сочетании с, различными движениями руками; дубль батман тандю в сторону; батман тандю с полуповоротом от опоры, к опоре, батман тандю жэтэ из 1, 3 позиций, поднимаясь на полупальцы, с полуповоротом к опоре, от опоры; различные сочетания батман тандю, батман тандю жэтэ; батман фраппэ на полупальцах (темп быстрый); батман фондю на , 90 град.с подъемом на полупальцы; рон де жамб пар терр в сочетании с рон де жамб ан лэр, с наклонами, выпадами; гран батман жэтэ пуантэ во всех направлениях; батман девлоппэ с полуприседом на опорной, с подъемом на полупальцы; релевэ с переходом из 1 позиции во 2,3.

На середине: выполнение ранее пройденных элементов у опоры в облегченных условиях (в более медленном темпе, по упрощенной ритмической структуре, без подъема на полупальцы).

Элементы историко-бытовых танцев.

Различные танцевальные комбинации на шагах польки, галопа; вальсовый шаг вперед на месте с поворотом.

Элементы народных танцев.

У опоры: повторение ранее пройденных элементов в различном сочетании, с движениями руками, изменяя темп, ритмическую структуру движения; батман тандю жэтэ в сочетании с шаркающими, «мазковыми» движениями ступней; венгерский батман; комбинации на основе движений русских и цыганских танцев.

На середине зала: различные танцевальные комбинации из пройденных эелементов; двойная «веревочка», сочетание «присядки», «ползунка» с прыжками ноги врозь, с элементами акробатики.

Разновидности ходьбы и бега.

Разнообразные соединения ходьбы и бега, пройденные раньше. Выполнение разновидности ходьбы и бега с различными положениями и движениями рук, головы, изменением направления передвижения, темпа движения.

Равновесие:

Совершенствование равновесий, пройденных раньше. Боковое равновесие с наклоном

вперед.

Повороты:

Повороты скрестным шагом вперед, назад с продвижением, с различными движениями руками, в соединении с элементами акробатики. Сочетание поворотов махом вперед, назад на 180 гр. с вертикальным передним равновесиями, с элементами акробатики, с ОРУ. Одноименные и разноименные повороты с различными положениями и движениями рук в сочетании с равновесиями, медленными переворотами вперед, назад.

Прыжки:

Прыжки на двух ногах с поворотом на 180, 360 гр, 540 гр. прыжок шагом, перекидной прыжок, подбивной прыжок вперед и в сторону, прыжок касаясь.

ОРУ. Вьшолнение различных соединений, составленных из пройденных элементов, с различными движениями руками.

Опорный прыжок.

Ноги врозь через коня с поворотом на 180 гр.

Согнув ноги:

Через коня; то же с последующим полетом углом.

Согнувшись:

Через коня: то же с поворотом на 180 гр.

Переворот вперед:

Через коня - переворот вперед; то же с поворотом на 180гр, 360 гр.; сгибаясь и разгибаяь; переворот вперед- полтора сальто вперед в группировке; то же с поворотом кругом.

С предварительными поворотами до опоры руками:

Конь в длину-переворот боком; переворот с поворотом на 360 гр.; «Цукахара» в группировке.

Брусья.

Элементы, выполняемые махом вперед.

Из упора на руках подъем в упор с поворотом кругом. Из упора на руках кувырок в стойку на плечах.

Из упора поворот: кругом в упор (45гр); в стойку на руках; в стойку на руках с поворотом на 360 гр. («Диомидовский»). Из упора сальто назад в упор.

Элементы, выполняемые махом назад:

Из упора на руках подъем: в упор и сальто впередв упор на руки; в упор и сальто вперед в упор; в стойку на руках; с поворотом кругом в упор.

Из упора: поворот кругом в упор; перемах ноги врозь назад; прогнувшись поворот кругом в упор («заножка»); стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед; большим махом вис, подъем махом вперед; большой оборот назад.

Статические элементы, силовые перемешения:

Упоры: ноги врозь вне на одной жерди; горизонтальный на локте.

Висы: на руках на одной жерди (продольно, поперек).

Повороты; в стойке на руках, в упор углом: кругом плечом назад; на 90 гр., одна рука обратным хватом.

Стойка на руках из упора углом; из других положений: прогнувшись, сгибая руки; прогнувшись, сгибая руки из горизонтального упора на локте.

Другие структуры:

Вис углом на махе назад из упора.

Отдвиг из упора в вис, со стойки на руках.

Подъем разгибом в упор углом из виса согнувшись, из упора согнувшись .

Подъем дугой с наскока и из упора в упор на руках с поворотом кругом, в упор.

Подъем дугой назад в упор на руках, в упор, в стойку на плечах.

Сальто под жердями из упора в вис, с поворотом кругом в упор на руках, с наскока на концах жердей в стойку на руках.

Перемахи с наскока на концах жердей из упора: ноги врозь в упор углом; углом в упор; согнувшись с поворотом кругом; согнувшись через две жерди с поворотом кругом; в упоре сзади ноги врозь.

Перемахи с наскока на концах жердей из положения стоя перед жердью (продольно): согнув ноги в упор углом; боком с поворотом в упор; углом с поворотом 90 гр. («предножка») в упор углом; согнувшись в упор углом; прогнувшись в упор согнувшись с перемахом через две жерди.

Круги в упоре: круг двумя на концах жердей; Делассал.

Соскоки:

Махом вперед: сальто назад согнувшись; сальто назад согнувшись с поворотом кругом; сальто назад прогнувшись; двойное сальто назад.

Махом назад: сальто вперед; сальто вперед с поворотом кругом.

Перемахом: двумя; двумя с поворотом кругом.

Со стойки продольно на одной жерди: согнувшись; переворот вперед сгибаясь; ноги врозь; ноги врозь со стойки на одной руке.

Рекомендуемые соединения в конце обучения:

ССМ:

1. С наскока подъем дугой в упор, махом назад отодвиг, подъем махом вперед, соскок сальто вперед согнувшись.
2. Из упора оборот назад в упор , спад в вис согнувшись, подъем дугой в упор на руках, подъем махом назад с перемахом ноги врозь в угол, силой прогнувшись согнутыми руками стойка на руках.

ВСМ:

1. Из размахивания в упоре на руках махом назад подъем и сальто вперед в упор, махом назад стойка на руках с поворотом кругом плечом вперед.
2. Подъем махом с поворотом кругом, махом назад, стойка на руках и поворот кругом в стойке плечом назад, махом вперед сальто назад прогнувшись соскок.

Конь.

Упоры:

Поперек на одной ручке лицом наружу и внутрь.

Скрещения:

Прямое скрещение с поворотом кругом из упора ноги врозь на ручках; то же на теле и ручке; обратное скрещение с переходом из упора ноги врозь на одной ручке.

Перемахи двумя ногами:

Из упора стоя левая на теле, правая обратным хватом на ручке - перемах прогнувшись вправо в упор на ручках; то же в упор на теле и ручке.

Круги двумя ногами:

В упоре поперек на теле коня; на теле и ручке коня в сторону ручек; типа Делассал, шпиндельна руках; то же на теле.

С переходом: прямой переход из упора сзади на ручках; то же из упора сзади на теле и ручке коня.

С поворотами и переходами: на упоре сзади на ручках выход в одноименную сторону (плечом назад); то же из упора сзади на теле и ручке; из упора на теле и ручке (вход); из упора на ручках выход в упор сзади на ручке и соскок углом назад; то же, но в упор на ручках; выход - вход; то же, но плечом назад.

Прогнувшись с поворотами кругом:

Из упора сзади на теле и ручке через упор поперек (немецкий круг); то же с прыжка; на ручках (чешский); на теле и ручке (через упор поперек на ручке); те же круги в соскок прогнувшись. Прогнувшись с поворотами на 360 град.: на ручках (русский); то же на теле и ручках; то же на теле коня.

С поворотами вокруг продольной оси тела: круг двумя на теле коня с поворотом кнаружи (продольно или поперек).

Рекомендуемые соединения к концу обучения:

ССМ:

1. Круг, круг правой с поворотом налево кругом в упор сзади, перемах левой назад, скрещение вправо (обратное), перемах левой назад, круг двумя вправо, выход, шагинян.
2. С прыжка круг двумя, выход в упор сзади на ручке, перемах двумя назад в упор на ручках.

ВСМ:

1. С прыжка полтора круга двумя вправо, круг прогнувшись, круг двумя, переход без дохвата, полтора круга, вход в упор сзади на ручке, соскок углом назад.
2. Левая на теле, правая на левой ручке - полтора круга двумя вправо, переход, переход, вход в упор сзади на ручке, круг прогнувшись на ручке.

Кольца.

Элементы, выполняемые махом вперед:

Подъем в упор. Подъем в упор углом, переворот в упор через прямые руки. Переворот в упор углом вне. Переворот в стойку на руках. Большой оборот назад.

Элементы, выполняемые махом назад:

Высокий выкрут прогнувшись. Подъем в упор углом вне. Из упора отмах в вис. Из упора стойка на руках. Большой оборот вперед, подъем в стойку на руках. Переворот в упор (хонма).

Статические силовые элементы:

Горизонтальный упор на согнутых руках. Горизонтальный вис спереди с согнутой ногой. Упор руки в стороны.

Статические элементы, силовые перемещения:

Из виса: вис прогнувшись, сгибая руки; переворот в упор; переворот в упор углом; то же, но в упор углом вне; выкрут в вис прогнувшись; вис прогнувшись прямыми руками. Из упора углом, упора углом вне: оборот вперед согнувшись в горизонтальный упор на согнутых руках; стойка на руках согнувшись прямыми руками; оборот назад прогнувшись в упор; стойка на руках прогнувшись, сгибая руки; опускание медленное из упора через упор руки в стороны в вис сзади.

Со стойки на руках:

упор углом вне; опускание прогнувшись в вис прогнувшись; горизонтальный вис сзади; опускание через прямые руки.

Из упора руки в стороны или упора руки в стороны с поворотом на 90 град.: опускание вперед прогнувшись в вис прогнувшись; опускание в вис сзади; подъем в упор.

Другие структуры:

Движения разгибом: подъем разгибом в упор углом; подъем назад в упор углом вне. Выкрут назад высокий. Движения со стойки: переворот вперед с прямыми руками; махом вне.

Соскоки:

Движением вперед: сальто согнувшись, сгибаясь - разгибаясь; переворот ноги врозь с поворотом на 540 град.; переворот ноги врозь с высоким вылетом; двойное сальто назад в группировке; двойное сальто - повороты кругом в первом и во втором сальто; двойное сальто - поворот на 360 град, в первом или во втором сальто.

Движением назад: сальто вперед согнувшись с поворотом кругом.

Из виса согнувшись: дугой с поворотом на 360 град.; ноги врозь вперед с поворотом кругом.

Из упора: оборотом назад ноги врозь с поворотом кругом.

Рекомендуемые соединения в конце обучения:

ССМ:

1. Подъем махом вперед, махом назад вис, махом вперед переворот в упор.
2. Из упора углом стойка на руках согнувшись согнутыми руками, переворот вперед махом назад - хонма, отмах в вис соскок ноги врозь.

ВСМ:

2. Большой оборот назад в стойку на руках.
3. Из упора углом оборот вперед согнувшись в стойку на руках, переворот вперед, высокий выкрут вперед, сальто вперед прогнувшись.

Перекладина.

Упоры:

Упор углом ноги врозь вне!

Размахивания:

Полумахом с прямыми рукам,и.

Элементы, выполняемые махом вперед:

Подъемы: переворотом в упор стоя согнувшись, согнувшись ноги врозь, ноги врозь вне; Двумя в вис сзади; двумя с выкрутом в вис обратным хватом; из виса сзади вперед с поворотом кругом в вис; из виса сзади в упор сзади.

Повороты: на 360 град, в вис разным хватом; кругом из виса сзади; из виса сзади на 360 град.

Элементы, выполняемые махом назад:

Подъемы из виса хватом сверху: в упор ноги врозь вне; в упор стоя согнувшись ноги врозь; в упор стоя согнувшись.

Подъемы из виса хватом снизу, в разном или обратном хвате: с перемахом согнувшись в упор сзади; с перемахом ноги врозь в упор сзади; с перемахом углом в вис; вход ноги врозь вне; в упор из виса в обратном хвате; в стойку на руках; с перемахом ноги врозь в вис сзади; с пеоемахом боком в вис сзади.

Повороты:

В висе разным хватом, хватом снизу или сверху на 360 град. В висе сзади кругом в вис.

Обороты:

Вперед: в упоре стоя согнувшись; в упоре углом в вис сзади и выкрут; ноги врозь вне с перемахом в сойку.

Назад: в упоре ноги впрозь вне; в стойку на руках; с поворотом кругом в вис разным хватом; в упор стоя согнувшись; с перемахом ноги врозь вне; из упора ноги врозь вне в стойку на руках.

В висе сзади вперед.

Перевороты:

С полумаха в стойку на руках; то же с поворотом кругом; в упор с перемахом в упор ноги врозь вне.

Большие обороты:

С поворотом кругом; назад в скрестном хвате; вперед с поворотом на 360 град, в оборот одна обратным хватом, другая хватом снизу; назад с вкручиванием в вис сзади; на одной руке; то же с поворотом кругом.

Другие структуры:

Отмахи: в вис с поворотом кругом; прямыми руками в стойку хватом снизу; из упора сзади назад за голову, в вис сзади.

Перемахи в упоре: ноги врозь вне в упор; одной с поворотом кругом в упор ноги врозь вне. Перехваты: одновременный перехват в хват снизу на махе вперед; в упоре после подъема разгибом

и оборота вперед в хват снизу; после большого оборота вперед перехват одной в обратный хват; в стойке на руках в хват снизу после отмаха.

Движения разгибом: подъем разгибом хватом снизу в стойку на руках; то же с одновременным опусканием рук и поворотом кругом; то же хватом сверху и поворотом кругом в стойку хватом сверху; подъем разгибом хватом снизу прямыми руками в стойку на руках; то же с поворотом кругом.

Движения дугой: из виса согнувшись с поворотом кругом в упор.

Перелеты: «Ткачев», «Делчев», «Хюрцеллер»; сальто вперед ноги врозь; то же согнувшись.

Соскоки:

Из упора стоя согнувшись: дугой и сальто вперед в группировке; прогнувшись; после оборота

назад; то же с поворотом на 360 град.

Со стойки: курбет - сальто назад в группировке; то же согнувшись.

Из виса согнувшись: ноги врозь с поворотом кругом.

Махом назад: сальто вперед согнувшись; то же с поворотом кругом.

Лет через перекладину: согнув ноги назад; ноги врозь.

Махом вперед: сальто назад прогнувшись; то же с поворотом на 360 град.; двойное сальто назад;

сальто назад сгибаясь и разгибаясь; то же с поворотом на 360 град.;соскок Якунина.

Рекомендуемые соединения в конце обучения:

ССМ:

из размахивания в разном хвате - махом назад перелет углом в вис, махом вперед, вис согнувшись (полуподъем), подъем назад - отмах через голову, подъем в упор сзади, спад в вис согнувшись, мах дугой с поворотом кругом в вис разным хватом, махом вперед перехват руки в хват снизу -подъем разгибом в стойку на руках - большой оборот вперед, вторым - соскок ноги врозь с высоким вылетом.

ВСМ:

из виса хватом снизу - с полумаха высокий мах дугой, подъем махом назад с перемахом согнувшись в упор сзади, оборот вперед в вис и выкрут, подъем махом назад в упор с перехватом в хват сверху, оборот назад в стойку на руках, большим махом вперед - упор ноги врозь вне, оборот назад в стойку на руках, большим махом вперед поворот кругом в стойку на руках хватом снизу, большой оборот вперед двойное сальто вперед.

Вольные упражнения.

Вольные упражнения составляются согласно Правил соревнований для данного разряда из элементов акробатики и хореографии. Правила соревнований меняются каждые 4 года.

14. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура как важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на объектах спорта.
	Закаливание организма	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	_	_	_
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

	физической культуры		Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технической и тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	_	_	_
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (недотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром перетренированности. Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия;

		подготовки	дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	_	_	_
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Самоанализ обучающегося по учету результатов учебно-тренировочной и соревновательной деятельности	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки	декабрь	Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
	_	_	

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

15. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» относятся

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

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

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. Материально-технические условия реализации Программы

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Бревно гимнастическое женское	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Бревно гимнастическое напольное женское	штук	на тренировочный спортивный зал	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты женское	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	на тренировочный спортивный зал	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Грибок гимнастический напольный мужской	штук	на тренировочный спортивный зал	1
9.	Грибок гимнастический с 1 ручкой мужской	штук	на тренировочный спортивный зал	1
10.	Дорожка акробатическая надувная или батутная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
11.	Дорожка акробатическая фиберглассовая и (или) на пружинах	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
12.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
13.	Жерди для параллельных брусьев мужские	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
14.	Жерди для разновысоких брусьев женские	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
15.	Защитные накладки на разновысокие брусья, параллельные брусья, перекладину, бревно	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
16.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
17.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
18.	Ковер для вольных упражнений	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
19.	Конь гимнастический маховый мужской	штук	на тренировочный спортивный зал	1
20.	Стол гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	на тренировочный спортивный зал	1
21.	Магнезия спортивная	кг	на обучающегося	0,2
22.	Магнезница закрытая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
23.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	50
24.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
25.	Маты обкладки под гимнастические снаряды	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
26.	Мостик гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	6
27.	Музыкальный центр	штук	на тренировочный спортивный зал	1
28.	Обкладки опор гимнастических снарядов	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
29.	Палка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	10

30.	Палка для остановки колец	штук	на тренировочный спортивный зал	1
31.	Перекладина гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
32.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
33.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	на тренировочный спортивный зал	1
34.	Подставка для страховки	штук	на тренировочный спортивный зал	2
35.	Поролон для страховочных ям (на 1 $м^3$ ямы)	кг	на тренировочный спортивный зал	40
36.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	на тренировочный спортивный зал	1
37.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	20
38.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	8
39.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	6

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (женский) (купальник с длинным и (или) коротким рукавом)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Комплект соревновательной формы (мужской) (трико, купальник, шорты)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Накладки наладонные (женские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

17. Кадровые условия реализации Программы:

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

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников определяется профессиональными стандартами по соответствующим должностям.

Тренерам-преподавателям и другим сотрудникам учреждения необходимо регулярно повышать свою квалификацию, путем прохождения соответствующих курсов повышения квалификации. Для работы с этапами ССМ и ВСМ, тренерам-преподавателям необходимо иметь соответствующую педагогическую категорию.

18. Информационно-методические условия реализации Программы В соответствии с требованиями Стандарта информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обеспечиваются современной информационно-образовательной средой.

Под информационно-образовательной средой понимается системно организованную совокупность информационного, технического, учебно-методического обеспечения, неразрывно связанную с человеком как субъектом образовательного процесса.

Информационно-образовательная среда учреждения обеспечивает возможность осуществлять в электронной (цифровой) форме следующие виды деятельности:

- контролируемый доступ воспитанников к информационным образовательным ресурсам в сети Интернет (ограничение доступа к информации, несовместимой с задачами духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся), использование информационных ресурсов сети Интернет для методической работы тренеров-преподавателей, в образовательной деятельности на теоретической подготовки, а также в процессе самоподготовки учащихся;

- обеспечение прозрачности образовательного процесса для родителей и общества, размещение информации о результатах деятельности учреждения в виде публичного отчета на сайте учреждения и официальном аккаунте в социальных сетях;

- взаимодействие образовательного учреждения с органами, осуществляющими управление в сфере физической культуры и спорта, а также с другими образовательными учреждениями, организациями.

Одним из приоритетов образовательной программы является развитие информационных технологий и создание информационной образовательной среды. Особое внимание уделяется развитию единой информационной системы учреждения и интеграции ИКТ-инструментов в учебно-тренировочном процессе.

Учебно-методическое и информационное оснащение учебно-тренировчоного процесса учреждения обеспечивает возможность:

— реализации индивидуальных планов обучающихся, осуществления их самостоятельной тренировочной деятельности;

— создания и использования диаграмм различных видов (алгоритмических, концептуальных, классификационных, организационных, хронологических, родства и др.);

— выступления с аудио-, видео- и графическим экранным сопровождением;

— вывода информации на бумагу (печать);

— информационного подключения к локальной сети и глобальной сети Интернет, входа в информационную среду учреждения, в том числе через Интернет, размещения медиасообщений в информационной среде образовательного учреждения;

— поиска и получения информации;

— использования источников информации на бумажных и цифровых носителях (в том числе в справочниках, словарях, поисковых системах);

— общения в Интернете, взаимодействия в социальных группах и сетях, участия в форумах, групповой работы над сообщениями (вики);

— создания и заполнения баз данных; наглядного представления и анализа данных;

— проведения массовых мероприятий, собраний, представлений; досуга и общения обучающихся с возможностью для массового просмотра кино- и видеоматериалов, организации сценической работы, театрализованных представлений, обеспеченных озвучиванием, освещением и мультимедиасо-провождением;

Все указанные виды деятельности обеспечены расходными материалами.