

**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
Областное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Областная спортивная школа олимпийского резерва»  
(ОБУ ДО «ОСШОР»)

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от «24» 04 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказом № \_\_\_\_\_  
от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Директор ОБУ ДО «ОСШОР»  
Р.В. Бабанин



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки  
по виду спорта «спортивная гимнастика»  
по этапам спортивной подготовки**

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – 2 года;

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничения;

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничения.

Разработчик:

Червякова Т.А., заместитель директора по спортивной работе

Муратова С.Е., инструктор-методист;

Маренкова С.А., тренер-преподаватель.

Курск, 2023 год

## Содержание

1. Общие положения .....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .....	3-12
3. Система контроля .....	12-20
4. Рабочая программа по виду спорта «парашютный спорт» .....	20-45
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «парашютный спорт» .....	45
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	46-49
7. Информационно-методические условия реализации Программы .....	50
8. Приложение № 1 «Годовой учебно-тренировочный план» .....	51
9. Приложение № 2 «Календарный план воспитательной работы» .....	52-54
10. Приложение № 3 «План антидопинговых мероприятий» .....	55-56
11. Приложение № 4 «Учебно-тематический план» .....	57-61

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная гимнастика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 9 ноября № 953 (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**

Гимнастика – исторически сложившаяся совокупность специфических средств и методов гармонического физического воспитания людей. Спортивная гимнастика – один из старейших олимпийских видов спорта, включающий соревнования на 6 мужских снарядах: вольные упражнения, конь, кольца, брусья и перекладина, и 4 женских снарядах: прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения. Спортивная гимнастика относится к группе видов спорта со стабилизированной кинематической структурой сложных по координации движений и действий. Современная гимнастика многообразна и является координационно сложной, биологически энергоемкой системой, предъявляющая высокие требования к уровню технической, физической, функциональной и психологической подготовки спортсмена.

Гимнастика во всех своих направлениях остается ярко выраженным творческим видом спорта.

Основной вид подготовки гимнастов – спортивная тренировка. Она представляет собой многолетний, круглогодичный процесс, направленный на развитие у них способностей, необходимых в достижении спортивного мастерства.

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» указаны в таблице 1.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	1-2	7	6	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	1-19
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	12	2-5
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	14	1-2

4. Объем Программы указан в таблице 2.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	без ограничения	без ограничения
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	14	16	18	18	24
Общее количество часов в год	234	312	520	624	728	832	936	936	1248

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

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), включающие подготовительную, основную и заключительную части, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

- теоретическая, техническая и тактическая, психологическая подготовка;

- контрольные мероприятия (тестирование и контроль);

- инструкторская и судейская практика;

- медицинские, медико-биологические мероприятия;

- восстановительные мероприятия;
- учебно-тренировочные мероприятия указаны в таблице 3;

Таблица 3

№ 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
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					

2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

- требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

- ОБУ ДО «ОСШОР» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Спортивные соревнования указаны в таблице 4.

Таблица 4

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	1	2	2	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план отражен в приложении № 1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – программа).

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

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

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

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

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

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

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

При необходимости допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся 2 спортивный разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

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

7. Календарный план воспитательной работы отражен в приложении № 2 к программе.

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

**Допинг** - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

**Запрещенные вещества:** стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

**Запрещенные методы:** улучшающие кислородтранспортные функции; фармакологические, химические и физические манипуляции; генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г.



Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним разработан в соответствии с положениями Всемирного антидопингового кодекса, международным стандартом по образованию и общероссийским антидопинговым правилам (утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464), рекомендацией Российского антидопингового агентства «РУСАДА» по оформлению раздела программ спортивной подготовки «Антидопинговое обеспечение».

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила проведения соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводится тренировочный и соревновательный процесс.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Спортсмены принимают эти правила как условия участия в соревнованиях, подготовки к участию в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Антидопинговые мероприятия (меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним), необходимые для включения в план подготовки спортсменов на постоянной основе утверждаются директором Учреждения.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;
- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб;

- нарушение порядка предоставления информации о местонахождении. Любое сочетание трех пропущенных тестов и (или) непредоставление информации о местонахождении в течении 12 месяцев, совершенное спортсменом, состоящем в пуле тестирования;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля (как спортсменом, так и персоналом спортсмена). Например, создание препятствий сотруднику допинг-контроля или предоставление ложной информации во время процедуры;
- обладание запрещенной субстанцией или оборудованием для применения запрещенных методов (как спортсменом, так и персоналом спортсмена);
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или оборудования для применения запрещенных методов (как спортсменом, так и персоналом спортсмена);
- назначение или попытка назначения спортсмену запрещенной субстанции или запрещенного метода (в любой период: тренировочный, соревновательный, внесоревновательный);
- соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица. Помощь, поощрение подстрекательство, вступление в сговор, сокрытие или другой вид намеренного соучастия в нарушении антидопинговых правил;
- запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица. Например, сотрудничество спортсмена в профессиональном качестве с любым персоналом спортсмена, который отбывает срок дисквалификации;
- действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним отражен в приложении № 3 к программе.

9. Планы инструкторской и судейской практики отражены в таблице 5

Таблица 5.

№ п/п	Содержание	Срок исполнения	Этап подготовки
1	Изучение основных положений и правил соревнований различного уровня, обучение ведению документации (протоколы соревнований)	В течение года	УТГ, ГССМ, ГВСМ
2	Обучение составлению положений о соревнованиях школьного уровня	Согласно ЕКП	ГССМ, ГВСМ
3	Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочного процесса	В течение года	УТГ, ГССМ, ГВСМ
4	Обучение составлению конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года	ГССМ, ГВСМ
5	Подготовка мест занятий и инвентаря для	Согласно	УТГ, ГССМ,

	проведения соревнований различного уровня	ЕКП	ГВСМ
6	Проведение подготовительной и заключительной части занятий	В течение года	ГССМ, ГВСМ
7	Помощь в проведении учебно-тренировочного занятия в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах	В течение года	ГССМ, ГВСМ
8	Помощь в организации и проведении соревнований различного уровня	В течение года	ГССМ, ГВСМ
9	Практика судейства в соревнованиях муниципального, школьного уровня	Согласно ЕКП	ГССМ, ГВСМ
10	Практика судейства в соревнованиях регионального уровня	Согласно ЕКП	ГВСМ

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств отражены в таблице 6.

Таблица 6.

№ п/п	Задачи	Средства и методы	Методические указания	Этапы подготовки
1	Диспансеризация		Согласно графика	УТГ, ГССМ, ГВСМ
2	Осмотр участковыми педиатра и получение допуска на учебно-тренировочные занятия и соревнования		Не реже 2 раз в год	ГНП
3	Восстановление функционального состояния организма и работоспособность	Рациональное чередование нагрузок и отдыха на учебно-тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок и отдыха, облегчающих восстановление, проведение занятий в игровой форме.	ГНП, УТГ, ГССМ, ГВСМ
4	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности разминки, тренировки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее	Массаж, искусственная активизация мышц, упражнения на растяжку, разминка. Психорегуляция мобилизующей направленности	5-15 мин (разминание 60 %) растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38-43° С 3 мин 10-20 мин само	УТГ, ГССМ, ГВСМ

	объема и интенсивности уровню подготовленности юных спортсменов		и гетерорегуляция	
5	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование учебно-тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). Психорегуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки	УТГ, ГССМ, ГВСМ
6	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – теплый/прохладный	После учебно-тренировочного занятия	УТГ, ГССМ, ГВСМ
7	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейноворотниковую зону и паравертебрально). Душ – теплый/умеренно холодный/теплый. Сеансы аэроиотерапии.	После учебно-тренировочного занятия	УТГ, ГССМ, ГВСМ
8	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	Постоянно	УТГ, ГССМ, ГВСМ

### III. Система контроля

11. 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:

11.1. 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

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

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;

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

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

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

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

12. 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки указаны в таблицах № 7-10.

*Таблица 7 – нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	5	10	6
1.3.	Подтягивание из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			2	-	3	-
1.4.	Подтягивание из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	5	-	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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		не менее	
			5	5	6	6
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение	с	не менее		не менее	
			5	5	6	6

	плеч от вертикали не более 45 °. Фиксация положения					
--	--	--	--	--	--	--

*Таблица 8 – нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика»*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	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	
			10	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с	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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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 положение «высокий угол»	количество раз	не менее	
			-	10
2.7.	Исходное положение – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках.	количество раз	не менее	
			5	5
2.8.	Упор «углом» на гимнастических стоянках.	с	не менее	
			10	10



Фиксация положения				
2.9.	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее	
			10	10
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее	
			40	40
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее	
			5	5

*Таблица 9 – нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши/ юниоры/ мужчины	девочки/ девушки/ юниорки/ женщины
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Челночный бег 3x10 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	с	не более	
			12,5	-
2.2.	Лазание по канату с помощью 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		не менее	

	на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	-	5
2.5.	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее 20	
2.6.	Исходное положение – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	-	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	10	-
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	
2.10.	Подъем силой в упор из вися 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	-	5
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее 30	
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее 30	

*Таблица 10 – нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ 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.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			45	34
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	180
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Лазание по канату с помощью 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	
			-	8
2.4.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения	с	не менее	
			10	-
2.5.	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее	
			-	10
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	
			-	6
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			60	-
2.9.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее	
			-	60

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

- уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика» указан в таблице 11.

Таблица 11.

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

Выполнение юношеских и спортивных разрядов, согласно программам утвержденным Главным тренером спортивной сборной команды Российской Федерации по виду спорта «спортивная гимнастика».

- уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»: спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;
- уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»: спортивное звание «Мастер спорта России».

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика»**

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

Объем тренировочной нагрузки обычно определяется общим количеством выполненных элементов и комбинаций. Он зависит от продолжительности тренировочных занятий и количества подходов. В подготовительном периоде объем нагрузки главным образом зависит от количества подходов и количества элементов, выполненных в одном подходе. В соревновательном периоде он в большей степени определяется количеством выполненных комбинаций.

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

Структура тренировочного процесса состоит из трех периодов: подготовительный, основной и переходный. Их продолжительность в годичном цикле тренировочной работы зависит от уровня спортивной квалификации занимающихся и от календаря соревнований.

Подготовительный период соответствует фазе восстановления спортивной формы. Он делится на два этапа:

Первый этап направлен на повышение общей и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и психических способностей, необходимых для овладения программой, воспитание сознательного чувства и активного отношения юных гимнастов к занятиям. Для этого применяются общеразвивающие упражнения из гимнастики и других видов спорта.

Второй этап предусматривает изучение техники исполнения новых, более сложных элементов и усовершенствование ранее изученных связок и комбинаций. Объем для ОФП уменьшается, основное внимание уделяется СФП. Основным периодом соответствует стабилизации спортивной формы.

Первый этап – предсоревновательный. Он предусматривает совершенствование техники выполнения основных элементов, комбинаций.

Второй этап – соревновательный. Основательной задачей его является поведение гимнастов к такому функциональному состоянию организма и психологической готовности. Для этого организуют прикидки, матчевые встречи. Завершением этапа является участие в соревнованиях.

Переходный период соответствует фазе временного снижения спортивной формы.

Основной его задачей является активный отдых. Переходный период, как правило, совпадает с летними каникулами у спортсменов и отпусками у тренеров, поэтому спортсменам планируются индивидуальные задания для самостоятельной работы.

При планировании в нем принято выделять макро-, мезо- и микроциклы, а в последних – тренировочные дни и тренировочные занятия.

Продолжительность микроциклов – обычно от полугода до года, мезоциклов – от нескольких недель до нескольких месяцев и микроциклов – неделя. В макроциклах различают периоды подготовки разной продолжительности – подготовительный, соревновательный, и переходный. Несколько недельных микроциклов составляют этап подготовки. Работа, выполненная за тренировочное занятие, тренировочный день, неделю, месяц, год и олимпийский цикл в целом, измеряется в единицах тренировочной нагрузки.

### **Общая физическая подготовка**

*Общая физическая подготовка (ОФП)* – комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой. Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них – *общее физическое воспитание и оздоровление* будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, плавать, передвигаться на лыжах, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, некоторыми приемами единоборств, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами. Эти средства ОФП могут активно использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок, характерных для спортивной гимнастики.

Другая задача ОФП заключается в *расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата* будущих гимнастов с учетом специфики спортивной гимнастики как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы гимнасту для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков; лыжи, плавание, кросс, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем (часто отстающих у гимнастов); игровые виды и единоборства необходимы будущим гимнастам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими гимнастами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

Ниже приводится ориентировочный программный материал по ОФП с отдельными указаниями на преимущественное использование средств ОФП в группах начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных группах (УТГ), группах совершенствования спортивного мастерства (ГССМ) и группах высшего спортивного мастерства (ГВСМ).

Материал ОФП для ГНП, УТГ, ГССМ и ГВСМ

*Ходьба.*

Группы НП: ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, на пятках, на внешней стороне стопы, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

Группы УТЭ: то же и виды передвижений с отягощениями: переноска матов, оборудования, партнера, спортивная ходьба (дистанция определяется тренером в каждом конкретном случае).

*Беговые перемещения.*

Группы НП: бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам, со сгибанием ног назад, «змейкой».

*Строевые упражнения.*

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

Группы УТЭ: ходьба строевым шагом в колонне и шеренге по два, три, четыре, перестроения и фигурная маршировка.

Группы ССМ и ВСМ: ходьба, беговые перемещения.

**Специальная физическая подготовка**

*Специальная физическая подготовка (СФП)* в гимнастике – процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие

или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества гимнастов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Однако, как показывают практика и исследования, сам по себе ход естественного развития качеств не может удовлетворить постоянно возрастающих требований к сложности упражнений и техническим возможностям гимнастов. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния гимнастов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является *комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы*, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особо возрастает значимость так называемой *базовой физической подготовки*, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности – прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др.

Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям. Например, выполнение на брусьях разной высоты элементов в висе сзади, «выкрученных оборотов», перелетов, переходов с малой амплитуды движения на большую и наоборот требует специальной растяжки и (или) «подкачки», отвечающих структурно-технической специфике этих движений.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на *комплексное развитие двигательных способностей*, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцировочные способности, вестибулярная устойчивость и др.) – одно

из основных условий управления учебно-тренировочным процессом в спортивной гимнастике.

В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна *индивидуализация СФП*.

Установлено, что СФП наиболее эффективна только тогда, когда она осуществляется в *единстве с общей физической подготовкой*. При этом нужное соотношение средств ОФП и СФП зависит от этапа многолетней тренировки.

#### *МАТЕРИАЛ СФП ДЛЯ ГРУПП НП:*

1. Упражнения для развития силы
2. Упражнения для развития гибкости
3. Упражнения для развития прыгучести
4. Упражнения для развития быстроты
5. Упражнения для развития выносливости

#### *МАТЕРИАЛ СФП ДЛЯ ГРУПП УТЭ (СС), ССМ И ВСМ*

Многие упражнения СФП, рекомендованные для групп начальной подготовки, не утрачивают своего значения и на последующих этапах многолетней подготовки. Изменяются лишь форма, методы их использования и дозировка с учетом индивидуального подхода в подготовке каждого гимнаста.

Большинство упражнений СФП в гимнастике цикличны, имеют исчислимые количественные (по объему) и временные (по интенсивности) характеристики. Поэтому в обосновании дозирования функциональных нагрузок в физической подготовке используются физиологические методы.

В скорректированном виде классификация функциональных нагрузок для гимнастов имеет четыре группы:

1. Максимальная нагрузка (100 %) определяется по наилучшему результату, показанному при выполнении упражнения без пауз, до «отказа»;
2. Субмаксимальная нагрузка составляет  $\frac{3}{4}$  от максимального результата;
3. Умеренная, средняя нагрузка равна  $\frac{1}{2}$  от максимального показателя;
4. Малая, низкая нагрузка определяется как  $\frac{1}{4}$  от максимума.

Максимальные нагрузки (с заданиями на работу «до отказа») используются чаще всего в контрольных испытаниях и соревнованиях по СФП, в круговых тренировках ударного типа. Субмаксимальные и умеренные – в занятиях учебно-тренировочных групп и группах спортивного совершенствования, умеренные – преимущественно у новичков и в учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения.

СФП с малыми и умеренными нагрузками нередко используется в виде разминки и как средство физической реабилитации, восстановления гимнастов после длительной болезни.

Формы, методы СФП и связанные с ними физические нагрузки определяются с учетом целого ряда показателей. К ним относятся: возраст, пол занимающихся, состояние их отдельных двигательных качеств, здоровья, уровня личных (предельных) результатов в СФП, квалификации,



тренированности на данный период подготовки, особенности этапа подготовки и календаря соревнований. Недооценка хотя бы одного из этих показателей делает работу по СФП мало, а то и контрпродуктивной.

В физической подготовке гимнастов учебно-тренировочных групп и групп ССМ используются как индивидуальная, так и групповая формы работы. В обоих случаях решаются единые задачи развития и (или) поддержания уровня физических качеств. Этим определяется и общность методов работы, главные из которых – комплексность и избирательность в использовании специальных упражнений, чередование их по направленности, объему и интенсивности нагрузки.

СФП в недельном цикле занятий подчиняется задачам периода подготовки. Так, в подготовительном и переходном периодах для СФП помимо ежедневной работы может быть отведен специальный учебно-тренировочный день.

В основном периоде и в соревновательных мезоциклах СФП может осуществляться в форме:

- части утренней зарядки либо вместо нее в виде «подкачки»;
- специальной разминки-задания;
- стандартного, общего для всех комплекса, выполняемого в конце подготовительной части первой тренировки;
- индивидуальной работы (чаще всего в конце второй тренировки);
- в виде круговых тренировок по СФП.

Ниже приводятся примерные упражнения СФП, разделенные на три части. В первой из них приводятся по преимуществу упражнения универсального назначения, рекомендуемые для использования, как в мужских, так и в женских группах (отдельные различия в упражнениях особо отмечаются в тексте). Во второй и третьей частях отдельно даются комплексы упражнений, предназначенные соответственно для юношей и девушек.

*Комплексные упражнения СФП (для мужских и женских групп).*

*Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.*

1. Ноги на возвышении (скамейка, гимнастическая стенка) – отжимания в упоре лежа с отягощением (2-4 кг);
2. Отжимания в стойке на руках на брусьях, гимнастической скамейке;
3. В упоре на параллельных брусьях – сгибание-разгибание рук на махе назад и вперед;
4. Лазанье по канату без помощи ног (М – 4 м, Ж – 3 м). То же в висящем углом;
5. Из вися на перекладине, в/ж – переворот силой в упор прямыми руками и медленное опускание («сползание») в вис;
6. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): бинт за спиной, руки в стороны; сгибание-разгибание рук в локтевых суставах; стоя ногами на середине бинта, руки к плечам – выпрямление вверх и наружу; то же, но из положения руки внизу сгибание рук в локтевых суставах.

7. Лежа на полу – поднимание штанги, гантелей (Ж: не более 25 % от собственного веса, М – 50 %);

8. Из стойки штанга внизу – поднимание штанги (для Ж: не более 20 % от собственного веса, М – 50 %) вверх прямыми руками, не сгибая ноги;

9. Параллельные брусья (стоялки) – отжимание с плеч в упоре стоя согнувшись (тазобедренный угол не более 90°);

10. Упражнения с резиновым бинтом (или амортизатором): стоя ногами на середине бинта, руки внизу – поднимание рук дугами вперед и в стороны; бинт закреплен наверху (на стенке), руки вверх – опускание прямых рук дугами вперед или наружу; бинт укреплен сзади, стоя согнувшись, руки внизу – дугами вперед руки вверх;

11. Кольца – размахивание в упоре (для всех мужских групп и женских групп ССМ);

12. Подтягивание в висе на перекладине, в/ж. Варианты: с прямым телом быстро и медленно, за голову, в висе углом.

13. Упор руки в стороны опорой плечами, предплечьями на брусьях, кольцах (для М).

*Упражнения для мышц живота и передней поверхности бедер:*

1. Лежа лицом вверх на коне или возвышении, опираясь бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх (голова прямо, между руками) – поднимание туловища на 15-20° выше горизонтали;

2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;

3. Упражнения 1 и 2, но окончание каждой серии повторений – с удержанием горизонтального положения (5, 10, 15 с и более);

4. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);

5. Из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол, ноги вместе, врозь до касания рейки за головой;

6. Лежа на коне или возвышении лицом вверх, опираясь бедрами, руки закреплены, голова между руками – поднимание ног на 15-20° выше горизонтали;

7. Высокий угол в упоре на бревне продольно на время (Ж);

8. То же на брусьях, помосте – на время.

9. Лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали – сгибание до полной «складки»;

10. На помосте: из положения лежа на спине руки вверх, ноги и туловище приподняты на 15-20° – перекаты боком вправо-влево;

11. Горизонтальный вис спереди ноги врозь на жерди, на кольцах (Ж), то же и ноги вместе (М);

12. Вис прогнувшись на н/ж;

13. Из виса на кольцах махом-силой с прямым телом – вис прогнувшись;

14. В упоре на коне с ручками – прямые перемахи вперед-назад до полного выпрямления ног в упоре сзади и спереди, не касаясь коня бедрами;

15. «Прилипалочка» на гимнастической стенке на время.

*Упражнения для мышц спины и задней поверхности бедер:*

1. Лежа лицом вниз на коне или возвышении, с опорой бедрами, ноги закреплены, руки за голову или вверх – поднимание туловища до горизонтали;
2. То же с поворотами вправо-влево в горизонтальном положении;
3. Упражнения 1 и 2 с отягощением (1,5-2,5 кг);
4. Упражнения 1 и 2, но каждая серия повторений заканчивается удержанием горизонтального положения (5, 10, 15 с и б.);
5. Упор лежа, ноги и руки на опорах, руки максимально вытянуты вперед-вверх – удержание горизонтального положения с прямой спиной на время;
6. На кольцах, н/ж: горизонтальный вис сзади ноги врозь, ноги вместе;
7. То же махом ногами из виса сзади;
8. Удержание виса сзади прогнувшись на н/ж (Ж).

*Упражнения для тренировки общей прыгучести*

1. Подскоки вверх толчком с двух;
2. То же с отягощением до 2-4 кг;
3. Многоскоки на одной через скамейку с продвижением вперед;
4. То же со сменой ног;
5. Прыжки с места на возвышение (до 60 см) с отскоком вверх;
6. То же через препятствие (30-50 см) вперед-назад;
7. Быстрое приседание поочередно на правой, на левой, другая вперед («пистолет»);
8. В стойке на носках, на рейке гимнастической стенки, поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой (варианты: носки вместе, врозь, внутрь);
9. Прыжки со скакалкой.

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

1. Подскоки с носка на двух с продвижением вперед, руки вперед, вверх, спина прямая (две длины помоста для вольных упражнений, Ж);
2. То же с продвижением назад;
3. С двух-трех шагов разбега, толчком с двух прыжки на горку матов в положение лежа на животе (120-150 см);
4. То же с поворотом кругом на спину;
5. Прыжки с возвышения (25-30 см) с отскоком на возвышение (35-50 см), приход с прямыми ногами и прямым телом;
6. Прыжки с рук на ноги (курбет) в отскок;
7. Два прыжка на места – третьим сальто назад в группировке;
8. То же с места;
9. Сальто назад в группировке с места на возвышение (20-30 см);
10. Два подскока на месте – третьим сальто вперед в группировке;
11. Два темповых сальто назад с места;

12. Серия из 3-5 переворотов назад;
13. Рондат – серия темповых сальто назад;
14. Серия из 3-5 переворотов вперед с двух на две и сальто вперед;
15. Стоя на рейке гимнастической стенки с партнером на плечах – поднимание и опускание на носках с максимальной амплитудой.

*Комплексные упражнения (для мужских тренировочных групп).*

Вариант 1.

1. Акробатическая дорожка: 5 сальто вперед подряд (два подхода);
2. Там же: 3 темповых сальто назад (два подхода);
3. Канат 4 м. Лазанье в висе углом (два подхода);
4. Брусья. Из стойки на руках: мах вперед – махом назад стойка с поворотом кругом – мах вперед (два подхода по 5 раз);
5. Кольца. Подъем силой с прямым телом – угол – оборот вперед силой согнувшись в угол – силой, согнув руки, стойка согнувшись – опускание в вис прогнувшись – горизонтальный вис сзади – опускание в вис сзади – силой вис согнувшись – опускание в вис углом (все статистические положения держать 3 с, 1 подход);
6. Конь. Первый подход – 10 прямых скрещений. Второй подход – 20 кругов поперек на теле.

Вариант 2.

1. С прыжковой платформы или коня акробатические прыжки на стандартную опору в доскок: 3 сальто вперед согнувшись, 3 сальто назад в группировке;
2. Канат. Подъем в висе углом – опускание «через одну руку» (два подхода);
3. Брусья. С наскока в вис углом – подъем разгибом в угол – силой прогнувшись, согнутыми руками стойка на руках – опускание в стойку на плечах – силой прямым телом – стойка на руках – опускание в горизонтальный упор ноги врозь (все статистические положения держать 3 с, 1 подход);
4. Стоя у опоры боком (3-я позиция): махи, приставленной левой, правой – вперед, в сторону, назад (15 раз в каждую сторону);
5. Кольца. Силой, сгибая руки в вис прогнувшись – подъем разгибом в угол – силой, прогнувшись, сгибая руки стойка на руках – опускание в упор – силой оборот назад в упор – уго – оборот вперед прогнувшись в вис прогнувшись – медленное (5 с) опускание в вис (все статистические положения держать 3 с, 1 подход);
6. Конь. 25 кругов поперек на теле.

*Комплексные упражнения (для мужских групп ССМ и ВСМ).*

Вариант 1.

1. Акробатическая дорожка. Первый подход: 4-5 переворотов назад – сальто назад прогнувшись; второй подход: сальто назад – сальто вперед (в темпе), подряд 4 раза;

2. Брусья. С наскока вис углом – подъем разгибом в угол – силой, прогнувшись, сгибая руки, стойка на руках – опускание в стойку на плечах прямым телом – силой с плеч стойка на руках – опускание в горизонтальный упор – упор углом ноги врозь вне (все статистические положения держать 3 с, 1 подход);

3. Стоя у опоры боком (3-я позиция): махи приставленной левой, правой ногой – вперед, в сторону, назад (15 раз в каждую сторону);

4. Конь без ручек. «Проходка» кругами двумя на теле поперек вперед, поворот кругом и обратно (2 линии коня в одном подходе);

5. Кольца. Силой прямыми руками вис прогнувшись – подъем назад в упор (ноги горизонтально или выше) – упор углом – силой прогнувшись согнутыми руками стойка на руках – опускание в упор и оборот назад в стойку на руках – опускание в упор руки в стороны – опускание вперед в вис согнувшись (все статистические положения держать 3 с, 1 подход);

6. Канат. Подъем в висе углом, опускание в висе углом «через одну руку» (два подхода).

Вариант 2.

1. Канат. Подъем в висе углом, опускание в висе углом «через одну руку» (два раза подряд);

2. С прыжковой платформы или коня акробатические прыжки на стандартную опору в доскок: 3 сальто вперед в группировке, согнувшись, согнувшись с поворотом кругом; 3 сальто назад: в группировке с ранним разгибанием, то же согнувшись, прогнувшись;

3. Кольца. Силой, прогнувшись, прямыми руками переворот в горизонтальный вис сзади – силой вис прогнувшись – вис согнувшись – подъем разгибом в угол – силой, прогнувшись, стойка на руках – опускание в стойку руки в стороны – опускание в вис прогнувшись (статистические положения держать 3 с, 1 подход);

4. Из стойки у опоры боком, левая, правая вперед (90°) махи: вперед, в сторону, назад (15 раз в каждую сторону);

5. Конь без ручек. «Проходка» кругами поперек вперед – поворот кругом – проход обратно (3 линии коня в подходе).

*Комплексные упражнения (для женских учебно-тренировочных групп).*

Вариант 1.

1. Параллельные брусья. Размахивание в упоре (прямым телом) – третьим махом стойка на руках (обозначить) – поворот кругом в стойке (самостоятельно или с помощью) – мах вперед – махом назад стойка на руках (два подхода по три раза);

2. Канат (3 м). Подъем без помощи ног, опускание «через одну руку» (два подхода);

3. С прыжковой платформы или коня акробатические прыжки: 2 сальто вперед в группировке, 2 сальто согнувшись, 2 сальто назад в группировке, 2 сальто согнувшись на стандартную опору в доскок;

4. Кольца. Два маха прямым телом в висе, третьим – вис прогнувшись – вис согнувшись – опускание в вис сзади – сгибая ноги подъем в горизонтальный вис сзади, держать 2 с (два подхода; в отдельных случаях допускается помощь);

5. Стойка на руках согнувшись (тазобедренный угол 10-15°); выполняется с опорой спиной о гимнастический мостик, покрытый матом и прислоненный к стене под углом 15-20° (3 подхода по 3 раза);

6. Из вися нав/ж круги прямым телом над н/ж; два подхода по 6 кругов.

#### Вариант 2.

1. Параллельные брусья. Из упора лежа ноги врозь на концах жердей лицом внутрь, махи вперед и назад (до горизонтали) – махом вперед упор углом (держать 2 с) – сед ноги врозь в упоре сзади – перехват вперед в упор и т.д. (повторение упражнения по всей длине жердей);

2. Стоялки. Упор углом – силой, согнувшись, прямыми руками, ноги вместе, стойка на руках («спичаг») – опускание согнувшись в упор углом ноги врозь вне – спичаг ноги врозь – опускание через горизонтальный упор ноги врозь (с помощью);

3. Канат (3 м). Подъем без помощи ног, опускание медленное «через одну руку»; один раз.

4. Гимнастическая скамейка, с помощью. В стойке на руках продольно отжимание с опусканием головой ниже уровня опоры (2 подхода по 3 раза).

5. Бревно или высокая опора. Из стойки боком к опоре медленные круговые перемахи левой, правой вперед – в сторону – назад через опору, корпус прямо (3-4 раза каждой ногой);

6. Акробатическая дорожка. Перевороты вперед с двух на две по всей длине дорожки (два подхода).

#### *Комплексные упражнения (для женских групп ССМ).*

##### Вариант 1.

1. Кольца. Из вися глубоким хватом подъем силой в упор, 2-3 размахивания в упоре прямым телом (два подхода);

2. «Грибок». Три-четыре круга двумя (три подхода);

3. С платформы для прыжков или коня акробатические прыжки на стандартную опору в доскок: 3 вперед в группировке, то же согнувшись; 3 сальто назад в группировке с ранним раскрытием, то же прогнувшись;

4. Бревно или высокая опора. Из стойки боком к опоре медленные круговые перемахи ногой (левой, правой) вперед – в сторону – назад через опору, корпус прямо (3-4 раза каждой ногой);

5. Подъемы силой-темпом в стойку на руках с использованием упругой опоры (резиновый бинт, натянутый между двумя стойками): из стойки на руках опускание и с отталкиванием ногами от опоры с прямыми руками и прямым телом выход в стойку (2 подхода по 5 раз);

6. Канат (3 м). Лазанье без помощи ног 2 раза подряд.

##### Вариант 2.

1. Акробатическая дорожка. 3 сальто вперед подряд (2 подхода);
2. Н/ж. Из упора 5 отмахов в стойку (2 подхода);
3. Стоялки. Упор углом – «спичаг» ноги вместе – опускание согнувшись в высокий угол – «спичаг» ноги вместе – опускание согнувшись в упор ноги врозь вне – «спичаг» ноги врозь – медленное опускание через горизонтальный упор ноги врозь (с помощью);
4. Бревно или высокая опора. Из стойки боком медленные круговые перемахи левой, правой вперед – в сторону – назад через опору, корпус прямо (3-4 раза каждой);
5. Кольца. 2-3 небольших маха – вис прогнувшись – вис согнувшись – горизонтальный вис сзади (держат 3 с) – вис согнувшись – опускание в вис углом (держат 3 с).

### **Техническая подготовка**

**ЮНОШИ 1 год**

#### ***ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА)***

Кувырки вперед, назад; гимнастический мост; шпагат (любой); стойка на лопатках; не акробатические элементы; элементы хореографии.

#### ***КОНЬ-МАХИ***

В упоре спереди, махи ногами влево - вправо (4 маха); перемах левой вперед; перемах правой вперед, соскок прогнувшись с поворотом на 90° левым боком к коню.

#### ***КОЛЬЦА***

Размахивания в висе (4 маха); махом вперед, вис согнувшись; вис прогнувшись; вис согнувшись; махом назад, соскок прогнувшись.

#### ***ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК***

С разбега прыжок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись.

#### ***БРУСЬЯ (низкие)***

Прыжком упор углом (держат 3 сек.); сед ноги врозь; из седа, поднимая ноги, мах назад; мах вперед; махом назад, соскок в сторону, прогнувшись.

#### ***ПЕРЕКЛАДИНА***

Подъем переворотом в упор прогнувшись; из упора, силой, опускание вперед в вис углом (держат 3 сек.); из вися углом мах назад, мах вперед (махи изгибами); махом назад, соскок прогнувшись.

**ДЕВУШКИ 1 год**

#### ***АКРОБАТИКА***

Кувырок любой; опускание в мост; шпагат любой; прыжок вверх прогнувшись.

#### ***ПРЫЖОК***

С разбега наскок на горку матов; соскок прогнувшись. Прыжок выполняется через горку матов высотой 70см (зеленый куб) метр.

#### ***БРУСЬЯ***

Вис на нижней жерди; переворот в упор силой; опускание в вис; продев прямых ног в вис согнувшись; продев прямых ног в вис углом – держать 3 счёта; опуская ноги – соскок.

**БРЕВНО**

Связка шагов; соскок прогнувшись.

**ЮНОШИ 2 год**

**ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА)**

перекаты вперед со стойки на руках; перекат назад в стойку на руках ; полёт прогнувшись в кувырок; кувырки вперед, назад; равновесие «ласточка», боковое; темповой подскок «вальсет»; прыжок назад на спину на поролоновые маты; фляк с места.

**КОНЬ – МАХИ**

Серия перемахов; круги на грибок.

**КОЛЬЦА**

Размахивания в висе; соскоки махом назад, махом вперед; висы; упоры; выкрут назад из вися согнувшись.

**ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК**

Прыжок согнув ноги, ноги врозь; прыжок в стойку на руках на стопку матов; переворот вперед.

**БРУСЬЯ (низкие)**

Размахивания в упоре с прогрессирующей амплитудой; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад в сторону; высокий угол, простой угол.

**ПЕРЕКЛАДИНА**

Размахивания изгибами, хватом сверху; бросковые размахивания в висе в лямках на перекладине.

**ДЕВУШКИ 2 год**

**ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Длинный кувырок вперед прыжком; кувырок назад в стойку на руках; переворот боком; стойка на руках; темповой подскок «вальсет»; прыжок назад на спину на поролоновые маты, фляк; медленный переворот вперед, назад через стойку на руках.

**ПРЫЖОК**

Прыжок в стойку на руках с последующим приземлением на спину. Переворот вперед через стопку матов с мини-тампа, мостика.

**БРУСЬЯ**

Вис хватом сверху, снизу; размахование изгибами на верхней жерди; на перекладине хватом сверху в лямках бросковое размахивание; размахование на верхней жерди.

**БРЕВНО**

Равновесие вертикальное, боковое, «ласточка»; седы на бедре; упоры продольно, поперек; положение лежа на спине, животе; прыжки, подскоки, прыжки шагом; поворот на 90°, 180° на месте.

**Общеразвивающие упражнения**

Для рук, для туловища и ног, подготовительные движения, основные движения.



### *Хореография*

Разновидности ходьбы и бега: ходьба на носках (вперед, назад, в сторону), ходьба в полуприседе, в приседе, острый шаг на месте

Повороты: приставлением ноги, переступанием, окрестным шагом вперед, назад, на 180°, 360°.

Равновесия: стойка на носках, руки на поясе, то же руки вперед, в стороны, вверх; у опоры вертикальное равновесие, переднее равновесие, боковое равновесие (без наклона туловища) руки в стороны;

Прыжки. По 1, 2, 3 (невыворотным) позициям, прыжки со сменой позиций ног; прыжки толчком двумя, сгибая ноги вперед, назад; толчком двумя, прыжок, ноги врозь (в стороны); прыжок, ноги врозь, правая (левая) вперед; прыжки из 3 позиции толчком двумя, приземляться на одну; толчком одной и махом другой вперед приземлиться на две (на месте, с продвижением вперед).

### *Психологическая подготовка*

Психологическая подготовка в первые два года обучения направлена на воспитание умения проявлять волю, преодолевать страх при выполнении гимнастических упражнений, связанных с возможным падением, терпеть усталость, боль неудачи.

Для решения этих задач тренеру нужно использовать различные приемы и методы. Например, могут быть использованы различные игры, коллективные соревнования, искусственное создание экстремальных ситуаций для выполнения уже разученных упражнений и т.п.

### *Тренировочный этап до 2 лет*

#### **ЮНОШИ**

#### **ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Переворот вперед на одну – две; полёт – кувырок; два фляка из любого исходного положения (разрешается замена любого фляка любым сальто назад); равновесие на одной ноге (любое); шпагат (любой); стойка на руках (любая, из любого исходного положения, обозначить).

#### **КОНЬ (без ручек)**

Пять кругов в упоре поперёк.

#### **КОЛЬЦА**

Из размахивания выкрут вперед прогнувшись; мах назад; махом вперед выкрут назад прогнувшись; мах вперед; мах назад; махом вперед соскок переворотом прогнувшись.

#### **ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК**

Переворот вперед с приземлением на горку матов, высота - 70 см (110см).

#### **БРУСЬЯ (низкие)**

Из положения стоя, в середине брусьев, подъём разгибом; мах назад; махом вперед угол (любой); стойка силой (любая, обозначить); мах вперед; мах назад; махом вперед соскок боком в положение спиной к брусьям.

#### **ПЕРЕКЛАДИНА**

Из размахивания подъём разгибом – отмах; оборот назад в упоре; спад мах дугой, мах назад; махом вперёд поворот кругом в хват сверху; мах вперёд; махом назад соскок прогнувшись.

### ДЕВУШКИ

#### ПРЫЖОК

Переворот вперед через стол, (горка матов высота 105см).

#### БРУСЬЯ

Подъём разгибом

Оборот назад в упоре

Махом назад, упор присев или упор стоя согнувшись

Смена жердей (любая)

Соскок любой.

#### БРЕВНО

Поворот на 180° (можно на двух носках)

Медленный переворот (любой)

Элемент близкий к бревну

Гимнастический прыжок любой из таблицы трудности

Соскок: любой кроме прыжков прогнувшись.

#### ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА)

Переворот вперёд с поворотом на 180° (рондат) – темповой переворот назад (фляк)

Медленный переворот на одну ногу (можно заменить любым темповым)

Любой гимнастический прыжок из таблицы трудности

Поворот на одной ноге на 180° (любой)

Медленный переворот назад.

#### *Общеразвивающие упражнения*

Для рук, для туловища и ног, элементы историко-бытовых танцев: повторение упражнений подготовительного раздела в различных их сочетаниях; шаги из польки.

#### *Тренировочный этап свыше 2 лет*

### ЮНОШИ

#### ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Переворот вперёд на одну, на две, фляк вперёд, полёт кувырок

Один круг двумя – вторым кругом шпагат (любой)

Сальто вперёд (любое)

Равновесие (любое)

Стойка силой (любая) стоять 2сек.

Рондат, фляк, темповое сальто, фляк, сальто назад в группировке с раскрытием.

#### КОНЬ-МАХИ

С наскака махом вправо, перемах правой вперёд в упор верхом, мах влево с отпусанием левой руки

Мах вправо с отпусанием правой руки

Мах влево- перемах левой вперёд в упор сзади  
 Мах вправо, перемах правой назад в упор верхом  
 Мах влево с отпусканием левой руки  
 Мах вправо с отпусканием правой руки  
 Махом влево, перемах левой назад, два круга двумя в ручках  
 Прямой переход в упор сзади, левая на ручке, правая на теле  
 Круг двумя на ручке и теле  
 Круг с поворотом кругом через упор поперёк в упор сзади, правая на ручке  
 левая на теле (немецкий круг)  
 Круг двумя на ручке и теле  
 Перемах двумя назад и соскок заножкой через тело коня, приземление левым  
 боком к коню.

### *КОЛЬЦА*

Из размахивания два выкрута вперёд прогнувшись  
 Подъём махом назад в упор  
 Угол  
 Стойка силой любая  
 Опускание в упор и спад назад в вис согнувшись  
 Два выкрута назад  
 Соскок: сальто назад прогнувшись.

### *ПРЫЖОК*

Переворот вперёд  
 Переворот вперёд сгибаясь – разгибаясь.  
 Высота прыжкового стола 125см.

### *БРУСЬЯ*

На концах брусьев вис углом подъём разгибом в угол  
 Стойка силой согнувшись (любая)  
 Отодвиг в вис и подъём махом вперёд в упор на руках  
 Подъём махом назад в упор  
 Мах вперёд  
 Махом назад стойка на руках и поворот плечом вперёд в стойку на руках  
 Махом вперёд сальто назад прогнувшись в соскок.

### *ПЕРЕКЛАДИНА*

Из размахивания подъём разгибом  
 Отмах (45°-90°)  
 Большой оборот назад  
 Махом вперёд поворот кругом в хват сверху с поочерёдным отпусканием (45°-  
 90°)  
 Махом вперёд поворот кругом в хват сверху с поочерёдным отпусканием рук  
 (60°-90°)  
 Большой оборот назад  
 Вторым оборотом поворот на 180° в хват снизу  
 Большой оборот вперёд  
 Вторым оборотом прямой поворот плечом вперёд в хват сверху  
 Два больших оборота назад

Сальто назад прогнувшись в соскок.

### **ДЕВУШКИ**

#### **ПРЫЖОК**

Переворот вперёд через гимнастический стол.

#### **БРУСЬЯ**

Подъём разгибом – отмах в стойку на руках

Оборот не касаясь

Большой оборот назад

Оборот назад в упоре стоя согнувшись

Соскок: большим махом назад сальто назад прогнувшись (бланж).

#### **БРЕВНО**

Переворот назад фляк (слитно)

Медленный переворот вперёд на одну ногу

Поворот на одной ноге на 360° (любой)

Прыжок в любой продольный шпагат

Соскок: переворот вперёд с поворотом на 180° (рондат) – сальто в группировке.

#### **ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Переворот вперёд с поворотом на 180° (рондат)- темповой переворот назад (фляк) темповое сальто- темповой переворот назад (фляк)- сальто назад в группировке (окрошка)

Серия из двух гимнастических прыжков, один из которых толчком одной ноги с разведением ног 180° продольно

Поворот на одной ноге на 360° (любой)

Переворот вперёд с поворотом на 180° (рондат)- темповой переворот назад (фляк)- сальто назад прогнувшись

Темповой переворот вперёд на две- темповой переворот вперёд с двух на две (фляк вперёд).

#### *Общеразвивающие упражнения*

Повторение упражнений, пройденных на этапе начальной подготовки; выполнение различных соединений, составленных из пройденных элементов с различными движениями руками.

Элементы моторико-бытовых танцев: различные соединения на шагах польки и галопа; вальсовый шаг вперед, на месте, с поворотом.

#### *Хореография для учебно-тренировочных групп*

Разновидности ходьбы и бега: пружинный шаг, пружинный бег, острый шаг с продвижением впереди; острый бег; высокий шаг, высокий бег, ходьба выпадами.

Повороты: повороты переступанием и приставлением ноги с различными движениями руками; повороты окрестным шагом вперед и назад после акробатических элементов (кувырка вперед и назад, переворота боком, подъема разгибом и т.д.) в сочетании с равновесиями, элементами

классического танца; повороты махом ногой вперед, назад, в сторону на 90°, 180°; одноименные и разноименные повороты на 180°, 360°.

Равновесия: вертикальное, переднее, боковое равновесие с различными положениями рук, движениями руками; различные сочетания равновесий с поворотами, элементы акробатики, общеразвивающими движениями; боковое равновесие с наклоном; у опоры - заднее равновесие.

Прыжки: прыжки толчком одной ногой с приземлением на обе; прыжки со сменой ног вперед; прыжки махом одной и толчком другой (вперед или назад) с поворотом на 180°.

### *Психологическая подготовка*

- в группах 1-го и 2-го годов

На этапе многолетнего обучения решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям, мобилизовывать свою волю, преодолевать чувство страха, нерешительности; в определенные моменты поступиться своим личным во имя коллектива. В этот период допускается обучение некоторым приемам аутогенной тренировки, умению произвольно расслаблять мышцы с целью более быстрого отдыха и др.

- в группах свыше 2-го года

В задачи психологической подготовки входит дальнейшее обучение приемам аутогенной тренировки, формированию умения переключать внимание с целью отдыха и умения сосредоточиться на выполнении сложного элемента, комбинации. Большое внимание уделяется обучению умению соревноваться. С этой же целью проводятся контрольные соревнования, где искусственно создаются острые соревновательные ситуации, прикидки, выполнение комбинаций "на оценку", товарищеские соревнования на выезде (в другую спортивную школу, город).

### *Этап совершенствования спортивного мастерства*

#### **ЮНОШИ**

#### **ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА)**

1. Поднимаясь на носки руки в стороны, 1-2 шага разбега, сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед в группировке, в темп сальто вперед согнувшись
2. Сед прямыми ногами и кувырок назад в стойку на руках с поворотом на 360°, кувырок в стойку на руках - курбет- два фляка- сальто назад в группировке с раскрытием (тело 45° выше от горизонтали)
3. С разбега рондат, темповое сальто назад с поворотом на 180°, в темп сальто вперед прогнувшись
4. Четыре круга ноги вместе (или четыре круга «томас»)
5. Любой шпагат
6. Силой стойка на руках (любая) держать 2сек.
7. С разбега рондат, фляк, прыжок вверх с поворотом кругом и сальто вперед «твист»

**КОНЬ**

1. С прыжка два круга поперёк, третьим кругом переход в упор на одной ручке
  2. Два круга на одной ручке, поворот на 90°, перемах в круги на ручках
  3. «Чешский» круг с кругом на одной ручке, поворот на 90°, перемах в круги на ручках, два круга в ручках
  4. Выход через левую ручку в круги на ручках, два круга в ручках «стойкли А»
  5. Выход через ручку «стойкли В», круг на ручке и теле
  6. Выход через ручку «стойкли В», в круги на ручках до упора сзади, один круг на ручках до упора сзади
- программа спортивная подготовка-СГ2015.rtf 52*
7. Из упора сзади, перемах правой под левую, перемах правой в упор сзади, перемах левой назад, обратное скрещение вправо, перемах правой вперёд, прямое скрещение влево
  8. Перемах правой вперёд, два круга в ручках, обратный «стойкли» с выходом на тело в стойку ноги врозь, приземление левым боком к коню.

**КОЛЬЦА**

1. Из вися силой, сгибая руки, прямым телом вис прогнувшись
2. Вис согнувшись, выкрут назад, высокий выкрут, переворот в стойку на руках (дер. 2сек.)
3. Из стойки на руках, прямыми руками, через горизонтальный упор, опускание в вис сзади (дер. 2сек.)
4. Вис согнувшись. Махом назад выкрут вперёд
5. Подъём махом назад в упор углом вне (дер. 2сек.)
6. а) Силой согнувшись, ноги врозь, прямыми руками стойка на руках (дер. 2сек.)
7. б) Силой прогнувшись, сгибая руки, стойка на руках (дер. 2сек.)
8. Большой оборот вперёд в стойку на руках (дер. 2сек.)
9. Отодвиг, большой оборот назад через стойку на руках и большим махом вперёд, соскок двойное сальто назад в группировке.

**ПРЫЖОК**

1. Переворот вперёд, сальто вперёд согнувшись
2. Сальто назад прогнувшись «цукаха»
3. Рондат – фляк – сальто назад прогнувшись «юрченко»

**БРУСЬЯ**

1. Вис углом подъём разгибом в упор
2. Махом назад прямой переход в стойку, мах вперёд, махом назад поворот плечом назад в стойку на руках
3. Большой оборот назад
4. Сальто под жердями в упор на руки
5. Подъём махом вперёд в упор
6. Махом назад прыжок с поворотом кругом в стойку на руках «заножка»
7. Махом вперёд поворот кругом в стойку «оберучный»
8. Соскок: сальто назад прогнувшись.

**ПЕРЕКЛАДИНА**

1. Из виса хватом сверху на махе назад, сгибая руки, оборот назад не касаясь в стойку, большой оборот назад
2. Перемах в упор вне – оборот назад в стойку с перехватом в хват снизу
3. Перемах в упор вне – оборот вперёд в стойку, большой оборот вперёд
4. Перемах в упор ноги вместе – оборот вперёд – выкрут в обратный хват «адлер»
5. Махом назад в обратном хвате, перехват в хват снизу в стойку, большой оборот вперёд
6. Махом назад поворот кругом в стойку в хват сверху, большой оборот назад
7. Перемах в упор вне – оборот назад в стойку с поворотом кругом в хват снизу, большой оборот
8. В стойке на руках хватом снизу, поворот плечом вперёд в стойку на руках хватом сверху, большой оборот назад
9. Махом вперёд, поворот кругом в стойку на руках хватом снизу и в темп поворот кругом плечом вперёд в стойку на руках хватом сверху (большой оборот назад с поворотом на 360° в стойку на руках)
10. Два больших оборота назад двойное сальто назад в группировке в соскок.

#### ДЕВУШКИ

##### ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК

Переворот вперед и 1,5 сальто вперед в группировке

Переворот вперед и 1,5 сальто вперед в группировке с поворотом на 180°

##### БРУСЬЯ

1. Прыжком вис углом на нижней жерди и подъем разгибом
2. Махом назад стойка на руках с поворотом плечом вперед на 180° в стойку
3. Оборот назад в стойку на руках
4. Упор стоя согнувшись и дуга с перехватом в вис на в/ж хватом сверху
5. Подъем разгибом в упор и махом назад стойка на руках
6. Большим махом вперед поворот кругом плечом вперед с одновременным перехватом рук в стойку на руках хватом сверху (санжировка)
7. Большим махом вперед поворот кругом плечом вперед с одновременным перехватом рук в стойку на руках хватом сверху (санжировка)
8. Перемах ноги врозь-вне и оборот назад в стойку на руках (*Штал ьдер*)
9. Большим махом вперед поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом снизу (*Келлер*)
10. Большим махом назад поворот кругом плечом вперед в стойку на руках хватом сверху (прямой поворот)
11. Большим махом вперед соскок двойное сальто назад в группировке

##### БРЕВНО

1. Толчком двумя наскок в упор, силой согнувшись ноги врозь стойка на руках, поворот плечом вперед на 180°, разводя ноги в шпагат, перемах левой в упор верхом
2. Перемах правой с поворотом кругом в упор, прямой шпагат
3. Кувырок назад с прямыми в упор стоя согнувшись на левой, правую назад
4. Равновесие на левой руки назад, приставляя ногу «волна»
5. Переворот боком с поворотом на 90 градусов, фляк, прыжок «Сиссон»

6. Два широких шага в приседе («ползунок»)
7. Прыжок «пистолет» с поворотом на 180 градусов
8. Махом одной медленный переворот назад в стойку на руках, разводя ноги в шпагат опускание вперед в мост на правой, левая вперед
9. Сгибая руки, опускание на лопатки с перехватом за нижнюю часть бревна со сменой ног, кувырок вперед
10. Сальто назад в группировке
11. Шаг галопа, толчком одной махом другой прыжок со сменой ног в шпагат и толчком двумя прыжок в шпагат с поворотом на 90°
12. Поворот плечом назад на 360° на одной, другая согнута
13. Маховое сальто, приставляя ногу, "плие", толчком двумя прыжок в шпагат и прыжок "олень"
14. Соскок рондат, сальто назад прогнувшись с поворотом на 720°

#### **ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ(АКРОБАТИКА)**

1. Рондат, фляк, двойное сальто назад в группировке
2. Рондат, фляк, сальто назад сгибаясь и разгибаясь
3. С разбега сальто вперед прогнувшись и сальто в группировке
4. Рондат фляк, сальто назад прогнувшись с поворотом на 720° (два винта

#### **ГИМНАСТИЧЕСКИЕ ПРЫЖКИ И ЭЛЕМЕНТЫ**

1. Перекидной прыжок в "арабеск" и кувырок назад с прямыми в стойку на руках
2. Прыжок шагом вперед в шпагат со сменой ног (№ 1.204) и прыжок со сменой согнутых вперед ног с поворотом на 540° (Гаррисон № 1.314)
3. Поворот на одной на 540° (Аттитюд)

*Этап высшего спортивного мастерства*

#### **МУЖЧИНЫ**

#### **ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

сальто вперед с поворотом на 720° и 1080°;  
 двойное сальто вперед согнувшись с разбега;  
 тройное сальто назад;  
 тройной твист;  
 двойное сальто прогнувшись с поворотом на 720° и 1080°  
 сальто назад с поворотом 1080° и 1440° (тройной и четверной винт)  
 длинные (в том числе «реверсные») связки, включающие в себя элементы групп трудности D, E и E-Супер.

#### **КОНЬ**

модифицированные проходы по всем частям коня кругами ноги вместе и врозь с выходами к стойку, поворотами и опусканиями в круги; разнообразные крути с поворотами на 1080° и более на теле и ручках, между ручек и на одной ручке.

#### **КОЛЬЦА**

*маховые элементы:*

*Гуцогги* прогнувшись в различных соединениях;  
 большие обороты с параллельной постановкой рук;



большие обороты в висе сзади;

*Хонма* прогнувшись;

*соскоки*:

двойное сальто назад с поворотом на 720° и 1080°;

тройное сальто назад в группировке и согнувшись после *Гуцогги*;

сальто назад с поворотом на 360° с последующим двойным сальто назад в группировке (винт—два задних);

двойное сальто вперед с поворотом на 540° и 900°;

тройное сальто вперед в группировке с поворотом на 180°;

*силовые элементы*:

подъемы силой из горизонтального виса сзади в «самолет»;

подъемы силой из «самолета» в горизонтальный упор и крест вниз головой;

«перевернутый самолет»;

развороты из прямого креста в боковые *азаряновские* кресты;

соединения из трех и более различных элементов высшей трудности типа «мах-статика-жим».

### **ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК**

переворот вперед и 2,5 сальто вперед в группировке с поворотом на 180°

перед приходом и на 360° в первом или первых двух сальто;

переворот вперед и 1,5 сальто вперед прогнувшись с поворотом на 720° и 1080°;

*Цукахара* с 2,5 сальто назад в группировке с поворотом на 360°;

*Цукахара* прогнувшись с поворотом на 720° и 1080°;

*Юрченко* с 2,5 сальто назад в группировке с поворотом на 360°;

*Юрченко* прогнувшись с поворотом на 720° и 1080°;

*Куэрво* с 2,5 сальто назад в группировке с поворотом на 360°;

*Куэрво* прогнувшись с поворотом на 720° и 1080°.

### **БРУСЬЯ**

двойные сальто вперед и назад согнувшись из упора в упор на руках;

большим махом двойное сальто назад в группировке в упор;

большим махом двойное сальто согнувшись в упор на руках и в вис;

сальто вперед и назад над жердями с поворотом на 180° и 360° в упор и в упор на руках;

подъем махом вперед и сальто назад над жердями в стойку на руках;

подъем махом вперед и *Диамидов* с поворотом на 540° в стойку на одной жерди;

оборот под жердями с прямыми руками с поворотом на 360°;

*Типпельт-сальто* вперед в группировке в упор на руки; *соскоки*

двойное сальто назад с поворотом на 360° (*Цукахара*),

двойное сальто; 1-е с поворотом на 360°, 2-е в группировке (винт - заднее);

двойное сальто вперед согнувшись с поворотом кругом;

двойное сальто вперед в группировке с поворотом на 540°;

тройное сальто назад и вперед в группировке.

### **ПЕРЕКЛАДИНА**

*Ткачев* с поворотом на 360° (*Люкин*) в соединениях;

*Ткачев* + сальто вперед в группировке в вис;  
 большим махом назад сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360° (*Винклер*);  
 большим махом вперед сальто назад прогнувшись с поворотом на 540°  
*Ковач* согнувшись + *Ковач* в группировке с поворотом на 360°;  
*Ковач* прогнувшись;  
 большим махом вперед двойное сальто назад в группировке перед перекладиной с поворотом кругом в вис;  
 двойное сальто вперед в группировке в вис (*Егер-двойное сальто*);  
*программа спортивная подготовка-СГ2015.rtf* 68  
 двойное сальто вперед через перекладину с поворотом на 360° в вис хватом снизу;  
 большим махом назад сальто назад в группировке перед перекладиной в вис;  
 большим махом вперед сальто вперед в группировке и согнувшись (*Ксяо Руизи — Маринич*) с поворотом кругом в вис и в большой оборот назад;  
 дуга – сальто вперед в группировке и согнувшись с поворотом кругом в вис и в большой оборот назад;  
 после большого оборота вперед в висте сзади большим махом назад в обратном хвате поворот кругом плечом назад в высокий угол хватом сверху и большой оборот назад в висте сзади (разворот из *русских* оборотов в *чешские 4*);  
 соединения из трех и более разнообразных перелетов группы трудности D и выше;  
*соскоки*:  
 двойное сальто назад прогнувшись с поворотом 1080°;  
 тройное сальто назад: 1-е с поворотом на 360° с прямым телом. 2-е и 3-е в группировке (винт — два задних);  
 тройное сальто назад в группировке с поворотом на 360° и 720° (*Цукахара — заднее*);  
 тройное сальто вперед в группировке и согнувшись с поворотом кругом;  
 комбинированные тройные (например, согнувшись — прогнувшись, прогнувшись — в группировке и т. п.).

## ДЕВУШКИ

### **ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК**

переворот вперед — 1,5 сальто вперед прогнувшись с поворотом на 1080°;  
*Цукахара* прогнувшись с поворотом на 1080°;  
*Юрченко* с поворотом на 900° и 1080°;  
*Юрченко* — 2,5 сальто назад в группировке;  
*Юрченко* — 2,5 сальто назад в группировке с поворотом на 360°.

### **БРУСЬЯ**

сальто назад прогнувшись с поворотом на 540° (*Дефф*);  
*Ткачев* с поворотом на 360° (*Люкин*);  
*Егер* прогнувшись (*Балабанов*);  
 сальто вперед прогнувшись в поворотом на 360° (*Егер* прогнувшись +360° = *Винклер*);  
 связка *Ткачев* + *Дефф*;

соединения из 3 и более перелетов и сальто;  
на верхней жерди лицом внутрь большим махом назад в обратном хвате после большого оборота вперед в висе сзади поворот кругом в высокий угол и оборот назад в висе сзади (разворот из русских оборотов в чешские);

*соскоки:*

двойное сальто назад в группировке с поворотом на  $720^\circ$  (*Цукахара-720*);

двойное сальто назад прогнувшись с поворотом  $720^\circ$ ;

двойное сальто вперед с поворотом на  $540^\circ$ ;

тройное сальто

### **БРЕВНО**

повороты на  $1080^\circ$  на одной ноге;

толчком двух ног прыжок с поворотом на  $540^\circ$  и более;

сальто назад с поворотом на  $360^\circ$  в группировке и прогнувшись в соединениях;

сальто назад с поворотом на  $540^\circ$  и  $720^\circ$ ;

сальто вперед прогнувшись в соединениях;

сальто вперед прогнувшись + сальто вперед в группировке на две ноги + арабское сальто;

сальто вперед с поворотом на  $180^\circ$ ,  $360^\circ$  и  $540^\circ$ ;

соединение из трех сальто;

переворот вперед + сальто вперед; соскоки:

двойное сальто назад в полугруппировке с поворотом на  $360^\circ$  (*Цукахара*);

двойное сальто назад в полугруппировке с поворотом на  $720^\circ$ ;

двойное сальто назад прогнувшись;

двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на  $360^\circ$ ;

двойное сальто вперед в группировке с поворотом кругом;

двойное сальто вперед согнувшись.

### **ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

двойное сальто назад прогнувшись с поворотом на  $360^\circ$  и  $720^\circ$ ;

двойное сальто назад в полугруппировке с поворотом на  $720^\circ$ ;

двойной твист в переход;

двойной твист согнувшись;

двойное сальто вперед в переход;

тройное сальто назад;

длинные «реверсные» связки с двумя и более элементами группы трудности D.

### *Общеразвивающие упражнения*

#### Часть 1. В движении

Эта часть разминки проводится в движении на настиле для вольных упражнений. Выполняя упражнения, гимнасты двигаются друг за другом в обход ковра.

#### Часть 2. На месте

В этой части разминки гимнасты располагаются по кругу на ковре для вольных упражнений. Тренер стоит в кругу вместе с гимнастами, показывая упражнения, которые выполняются поточным способом. Эта часть разминки

длится 12 мин. После нее начинается последний раздел подготовительной части — акробатическая разминка, которая включает в себя основные элементы базовой акробатической подготовки всех уровней.

### Часть 3. Базовая гимнастика – акробатическая разминка

Все базовые элементы и упражнения носят циклический характер, т. е. повторяются по несколько раз. Упражнения выполняются по диагонали ковра для вольных упражнений. Длина диагонали около 17 м и это расстояние лимитирует количество повторений конкретного элемента или связки в одном подходе. У мужчин и у женщин она обычно длится 35 мин. Трудность последних акробатических прыжков базовой акробатической разминки не фиксируется. По мере их освоения и совершенствования технического мастерства трудность этих прыжков может увеличиваться на порядок (например: не двойной бланж, а двойной бланж с винтом, а затем и с двумя винтами). Это подтверждает тезис о том, что высший уровень базовой подготовки не может быть зафиксирован на достаточно продолжительное время. Он растет вместе с ростом сложности гимнастических упражнений и технического мастерства гимнастов.

### *Хореография для групп ССМ и ВСМ*

Разновидности ходьбы и бега: разнообразные соединения ходьбы и бега, пройденные на этапах начальной и начальной специализированной подготовки; выполнение разновидностей ходьбы и бега с различными положениями и движениями рук, головы, изменением направления передвижения, темпа движения.

Повороты: повороты окрестным шагом вперед, назад, с продвижением, с различными движениями руками, в соединении с элементами акробатики; сочетание поворотов махом вперед, назад, на 180° с вертикальным, передним равновесием, с элементами акробатики (полет-кувырок, переворот боком, рондат и т.д.) с общеразвивающими упражнениями (падение: в упор лежа, в упор присев на одну, другая в сторону, назад и т.д.); одноименные и разноименные повороты с различными положениями рук в сочетании с равновесиями, медленными переворотами вперед, назад.

Равновесия: совершенствование равновесий, пройденных на этапе начальной специализированной подготовки; боковое равновесие с наклоном вперед.

Прыжки: совершенствование прыжков, пройденных на этапе начальной специализированной подготовки, сочетание их с элементами акробатики; прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, 360°, 540°; прыжок шагом; перекидной прыжок; прыжок касаясь; подбивной прыжок вперед и в сторону.

### *Психологическая подготовка*

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства желательно, чтобы психологическая подготовка осуществлялась специалистом-психологом. С помощью специальных методик специалист-психолог определяет важные параметры психики: общительность,

уравновешенность процессов торможения и возбуждения, эмоциональность и лидерство, расчетливость и беспокойство, самоконтроль и др.

«Сопоставление» педагогических, медико-биологических и психологических данных дает возможность для глубоких заключений о личности гимнаста, служит объективным основанием не только для индивидуализации текущей подготовки, но и для перспективного планирования.

15. Учебно-тематический план отражен в приложении № 4.

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика»**

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

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

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

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

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

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 г. № 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, отражено в таблице 12:

*Таблица 12.*

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Батут Спортивный со страховочными матами	штук	1
2	Бревно гимнастическое	штук	1
3	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
4	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5	Брусья гимнастические женские	штук	1
6	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
9	Дорожка акробатическая фибергласовая	комплект	1
10	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
11	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
12	Зеркало настенное (12х2)	штук	1
13	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
14	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
15	Конь гимнастический маховый	штук	1
16	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17	Магнезия спортивная	кг	на человека 0,2

18	Магnezница закрытая	штук	6
19	Мат гимнастический	штук	50
20	Мат поролоновый (200x300x40 см)	штук	2
21	Мостик гимнастический	штук	6
22	Музыкальный центр	штук	1
23	Палка гимнастическая	штук	10
24	Палка для остановки колец	штук	1
25	Перекладина гимнастическая	штук	1
26	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
27	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
28	Подставка для страховки	штук	2
29	Поролон для страховочных ям (на 1 м <sup>3</sup> ямы)	кг	40
30	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
31	Скакалка гимнастическая	штук	20
32	Скамейка гимнастическая	штук	8
33	Стенка гимнастическая	штук	6
34	Зона приземления опорного прыжка	штук	1
35	Дорожка надувная акробатическая	штук	1
36	Пружины	штук	8
37	Пружины цилиндрические	штук	10
38	Брусья детские мягкие	штук	1
39	Напольное тело коня с одной ручкой	штук	1
40	Мягкая насадка для грифов и жердей	штук	4
41	Гимнастические кольца (запасные)	штук	3
42	Фляк тренер	штук	2
43	Мягкий куб приземления	штук	2
44	Куб подставка	штук	2
45	Бревно напольное мягкое	штук	1
46	Защитная насадка для бревна	штук	1
47	Насадка на бревно широкая	штук	1
48	Защитный матик на жердь	штук	2
49	Страховочная платформа	штук	1
50	Съемная опора-ручка для коня-махи	штук	2
51	Напольный гриб без ручки	штук	1
52	Прыжковой конь мягкий	штук	1
53	Мостик батутный	штук	1

- обеспечение спортивной экипировкой отражено в таблице 13.

Таблица 13.

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ 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 (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Комплект соревновательной формы (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
5	Накладки наладонные (женские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Накладки наладонные (мужские)	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1	4	1	4	1
8	Тапочки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	2	1	3	1	3	1
10	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;



- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

18. Кадровые условия реализации Программы:

- укомплектованность ОБУ ДО «ОСШОР» педагогическими, руководящими и иными работниками.

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

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

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников ОБУ ДО «ОСШОР».

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

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей ОБУ ДО «ОСШОР».

## Информационно-методические условия реализации Программы

1. «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержден приказом Минспорта России от 09.11.2022 г. № 953;
2. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденная приказом Минспорта России от 20.12.2022 г. № 1293;
3. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: ФиС, 2004.
4. Белкин А.А. Идеомоторная подготовка в спорте. – М.: ФиС, 2003.
5. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: ФиС, 1983.
6. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. – М.: Terra-спорт, 2002
7. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: ФиС, 1989.
8. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. – Киев. Олимпийская литература, 1999.
9. В.Н. Платонов. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Москва, 2021.
10. Анцыперов В.В. Основы подготовки гимнастов высокой квалификации: учебно-методическое пособие. – Волгоград: Волгоградская академия физической культуры, 2013.
11. Ачкасов Е.Е., С.Д. Руденко. Врачебный контроль в спорте. Учебное пособие. – Москва: Триада-Х, 2012.
12. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики: учебник в 2 томах. – Москва: Советский спорт, 2014.
13. Григорьева И.В., Волкова Е.Г., Водолазов Ю.С. Физическая культура. Основы спортивной тренировки: учебное пособие. – Воронеж: Воронежская государственная лесотехническая академия, 2012.
14. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>)
15. Официальный интернет-сайт Федерации спортивной гимнастики России (<http://www.sportgymrus.ru/>).
16. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
17. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-fma.org/>).

Приложение № 1  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по виду  
спорта «спортивная гимнастика»

**Годовой учебно-тренировочный план**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год					
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	10	12	14	16	18	18	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3	3	3	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)									
		10-20		1-19					2-5		1-2
1	Общая физическая подготовка	70	62	57	62	72	33	37	19	25	
2	Специальная физическая подготовка	36	82	145	169	196	208	234	225	300	
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	6	15	18	21	66	79	112	200	
4	Техническая подготовка	113	149	266	321	375	457	514	508	598	
5	Тактическая подготовка	2	2	5	7	10	8	10	10	14	
6	Теоретическая подготовка	2	3	10	10	10	16	16	20	10	
7	Психологическая подготовка	1	1	5	7	9	7	10	10	14	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	3	5	7	7	5	5	21	
9	Инструкторская практика	-	-	3	7	8	9	10	5	10	
10	Судейская практика	-	-	2	5	6	7	8	9	14	
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	6	7	7	5	5	21	
12	Восстановительные мероприятия	3	3	5	7	7	7	8	8	21	
Общее количество часов в год		234	312	520	624	728	832	936	936	1248	

Приложение № 2  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки по  
виду спорта «спортивная гимнастика»

**Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - 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	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1	Организация и проведение мероприятий,	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b>	В течение года

	направленных на формирование здорового образа жизни	- 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	
2.2	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
<b>3</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
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	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных	В течение года

	мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	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	
<b>4</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

Приложение № 3  
к дополнительной образовательной  
программе спортивной подготовки  
по виду спорта «спортивная  
гимнастика»

**Рекомендуемый общий план антидопинговых мероприятий**

№ п/п	Мероприятие	Сроки/дата	Исполнитель
1	Профилактические беседы, наглядная агитация	январь-декабрь	Тренер-преподаватель, инструктор-методист, специалист учреждения,
2	Семинары, лекции	январь-декабрь	ответственный за антидопинговую деятельность,
3	Вебинары, видеоуроки	январь-декабрь	специалист по антидопингу ОБУ «ЦСП» (по согласованию)
4	Обучение на платформе, предоставляемой РАА «РУСАДА», курс дистанционного обучения «Антидопинг»	январь-март	Тренер-преподаватель, спортсмен (для спортсменов, которым исполняется 14 лет и старше)

### План антидопинговых мероприятий по этапам спортивной подготовки

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки (периодичность) проведения
Этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель, инструктор-методист, специалист учреждения, ответственный за антидопинговую деятельность, специалист по антидопингу ОБУ «ЦСП» (по согласованию)	1 раз в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»		1 раз в год
	3. Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры		1 раз в год
	4. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»			Ежегодно в первом квартале
Этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства	1. Семинар	«Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг-контроля», «Общероссийские антидопинговые правила»	Специалист учреждения, ответственный за антидопинговую деятельность, специалист по антидопингу ОБУ «ЦСП»	1 раз в год
	2. Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»		Тренер-преподаватель, спортсмен	Ежегодно в первом квартале



Приложение № 4  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «спортивная  
гимнастика»

**Учебно-тематический план**

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>≈ 120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	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	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	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	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	элементам техники и тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	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	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>≈ 600/960</b>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	техники вида спорта			
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	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	≈ 60/106	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	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>≈ 1200</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	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/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	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	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных

	структурное ядро спорта			соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	$\approx 600$		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	$\approx 120$	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	$\approx 120$	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 120$	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	$\approx 120$	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	$\approx 120$	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности

	<b>Восстановительные средства и мероприятия</b>	<b>в переходный период спортивной подготовки</b>
--	---	--

Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. 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