**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ТЕМП»**

Утверждено приказом
МАУ СП «СШОР «Темп»
от 25.04.2023 г. №102

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

«СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

(этап начальной подготовки, тренировочный этап, этап совершенствования спортивного мастерства, этап высшего спортивного мастерства)

г. Березники 2023 г.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» МАУ ДО «Спортивная школа олимпийского резерва «Темп» (далее – Учреждение).

1.2. Целями Программы являются:

Обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее – Федеральный стандарт), утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 09 ноября 2022 г. № 953(далее – ФССП);

Достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

рост спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд города Березники, Пермского края.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, наполняемость групп и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки:	2			
1-й год обучения		7	6	10 – 20
2-й год обучения		8	6 - 7	10 – 20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации):	5			
1-й год обучения		9 – 10	7 – 9	5 - 10
2-й год обучения		11- 12	10- 11	5 - 10
3-й год обучения		13 – 14	12 – 13	5 - 10
4-й год обучения		15 – 16	14 – 15	5 - 10
5-й год обучения		17 – 18	16 – 18	5 - 10
Этап совершенствования спортивного мастерства:	Не ограничен			

1-й год обучения		с 14 лет	с 12 лет	от 2
2-й год обучения		с 15 лет	с 13 лет	от 2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничен	с 16 лет	с 14 лет	от 1

Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления.

Зачисление и нахождение обучающегося на этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства возможно при условии вхождения его в состав сборной команды Пермского края по виду спорта «спортивная гимнастика».

2.2. Объем Программы:

Этапы спортивной подготовки	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Этап начальной подготовки:		
1-й год обучения	4,5	234
2-й год обучения	6	312
Тренировочный этап (этап спортивной специализации):		
1-й год обучения	10	520
2-й год обучения	11	572
3-й год обучения	12	624
4-й год обучения	14	728
5-й год обучения	16	832
Этап совершенствования спортивного мастерства:		
1-й год обучения	18	936
2-й год обучения	20	1040
Этап высшего спортивного мастерства	24	1248

Учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки рассчитан исходя из астрономического часа (60 минут).

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

2.3.1. групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

2.3.2. учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ):

№	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность УТМ (количество суток)			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	УТМ по подготовке к международным			21	21

	спортивным соревнованиям				
1.2.	УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		14	18	21
1.3.	УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям		14	18	18
1.4.	УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ		14	14	14
2. Специальные УТМ					
2.1.	УТМ по общей и 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.	УТМ в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более 2 УТМ в год			
2.5.	Просмотровые УТМ		до 60 суток		

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий указана без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно.

2.3.3. спортивные соревнования:

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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них выявляются сильные и слабые стороны.

С учетом результата контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривается устранение выявленных недостатков.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований.

Основные соревнования. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации 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.

2.3.4. работа по индивидуальным планам:

предусмотрена для спортсменов этапов 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;

2.3.5. инструкторская и судейская практика;

2.3.6. восстановительные мероприятия;

2.3.7. медицинский контроль;

2.3.8. тестирование и контрольно-переводные мероприятия.

В период спортивной подготовки наряду с подготовкой под руководством тренера-преподавателя (очная форма обучения), включена и самостоятельная подготовка обучающегося (заочная форма обучения). Продолжительность самостоятельной подготовки обучающегося составляет 10-20% от общего количества часов.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах и не должна превышать:

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

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

**Учебно-тренировочный годовой план по виду спорта «спортивная гимнастика»
на 52 недели (в часах)**

№ п/ п	этапы	Начальной подготовк и		Тренировочный					Совершенствов ание спортивного мастерства		Высшее портивн ое мастерст во весь перио д
		годы обучения	1	2	1	2	3	4	5	1	
	недельный объем	4,5	6	10	11	12	14	16	18	20	24
1.	Общая физическая подготовка	68	58	66	67	60	30	33	37	20	26
2.	Специальная физическая подготовка	42	80	140	160	172	182	208	234	250	304
3.	Техническая	112	156	260	290	326	400	458	487	542	606
4.	Тактическая, теоретическая, психологическ ая подготовка	5	6	18	16	12	22	24	28	31	37
5.	Участие в соревнованиях	2	6	12	17	22	58	69	112	124	187
6.	Инструкторска я и судейская практика	-	-	10	11	16	18	20	18	31	26
7.	Тестирование и контроль, медицинский контроль, восстановител ьные мероприятия	5	6	14	11	16	18	20	20	42	62
10	Общее	234	312	520	572	624	728	832	936	1040	1248

**Учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная гимнастика»
этапа начальной подготовки 1 года обучения (4,5 часа) на 52 недели**

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	Начальная подготовка 1 год												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Общая физическая подготовка	68	6	5	6	6	6	5	5	5	6	6	6	6
2.	Специальная физическая подготовка	42	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4
3.	Техническая подготовка	112	10	10	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5									2	1	1	1
5.	Соревновательная деятельность	2		1										1
6.	Инструкторская и судейская практика	-												
7.	Тестирование и контроль, медицинский контроль, восстановительные мероприятия	5	1	1	1	1	1							
	Общее количество часов без спортивно оздоровительного лагеря	234	21	20	20	21	19	17	17	17	21	20	20	21

**Учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная гимнастика»
этапа начальной подготовки 2 года обучения (6 часов) на 52 недели**

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	Начальная подготовка 2 год												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Общая физическая подготовка	58	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5
2.	Специальная физическая подготовка	80	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	7	7
3.	Техническая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	1	1							1	1	1	1
5.	Соревновательная деятельность	6	1	1	1	1	1							1
6.	Инструкторская и судейская практика	-												
7.	Тестирование и контроль, медицинский контроль, восстановительные мероприятия	6	1	1	1							1	1	1
8.	Общее количество часов без спортивно оздоровительного лагеря	312	28	28	27	26	26	25	23	23	25	26	27	28

**Учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная гимнастика»
тренировочного этапа 1 года обучения (10 часов) на 52 недели**

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	Тренировочный этап 1 год												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Общая физическая подготовка	66	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	6
2.	Специальная физическая подготовка	140	12	11	12	12	12	11	11	11	12	12	12	12
3.	Техническая подготовка	260	22	22	22	22	22	21	21	21	21	22	22	22
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2
5.	Соревновательная деятельность	12	1	2	1	1	1				1	2	2	1
6.	Инструкторская и судейская практика	10	1	1	2	1	1				1	1	1	1
7.	Тестирование и контроль, медицинский контроль, восстановительные мероприятия	14	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1
8.	Общее количество часов без спортивно оздоровительного лагеря	520	44	44	45	46	44	39	39	40	43	46	45	45

**Учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная гимнастика»
тренировочного этапа 2 года обучения (11 часов) на 52 недели**

№ п/ п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	Тренировочный этап 2 год												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Общая физическая подготовка	67	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	6	6
2.	Специальная физическая подготовка	160	14	13	14	14	13	13	13	13	13	13	13	14
3.	Техническая подготовка	290	24	24	25	24	24	24	24	24	24	24	25	24
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1
5.	Соревновательная деятельность	17	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2
6.	Инструкторская и судейская практика	11	2	2	2	2	1					1	1	
7.	Тестирование и контроль, медицинский контроль, восстановительные мероприятия	11	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1
8.	Общее количество часов без спортивно оздоровительного лагеря	572	49	49	51	50	47	45	44	46	46	48	49	48

**Учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная гимнастика»
тренировочного этапа 3 года обучения (12 часов) на 52 недели**

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	Тренировочный этап 3 год													
		-	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Общая физическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	
2.	Специальная физическая подготовка	172	14	14	15	15	14	14	14	14	14	14	14	15	15
3.	Техническая подготовка	326	27	27	28	27	27	27	27	27	27	27	27	27	28
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Соревновательная деятельность	22	2	3	2	3	2				2	3	3	2	
6.	Инструкторская и судейская практика	16	2	2	2	2	2				2	2	2		
7.	Тестирование и контроль, медицинский контроль, восстановительные мероприятия	16	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	
8.	Общее количество часов без спортивно оздоровительного лагеря	624	52	53	55	55	53	48	48	48	52	54	54	52	

**Учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная гимнастика»
тренировочного этапа 4 года обучения (14 часов) на 52 недели**

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	Тренировочный этап 4 год												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Общая физическая подготовка	30	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2
2.	Специальная физическая подготовка	182	15	15	15	16	15	15	15	15	15	15	15	16
3.	Техническая подготовка	400	33	33	34	33	33	33	33	33	33	34	34	34
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5.	Соревновательная деятельность	58	6	6	7	7	6				6	7	7	6
6.	Инструкторская и судейская практика	18	2	2	2	2	2				2	2	2	2
7.	Тестирование и контроль, медицинский контроль, восстановительные мероприятия	18	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2
8.	Общее количество часов без спортивно оздоровительного лагеря	728	61	61	63	64	61	54	54	54	62	65	65	64

**Учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная гимнастика»
тренировочного этапа 5 года обучения (16 часов) на 52 недели**

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	Тренировочный этап 5 год												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Общая физическая подготовка	33	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3
2.	Специальная физическая подготовка	208	17	17	18	18	17	17	17	17	17	18	18	17
3.	Техническая подготовка	458	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	38	39
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5.	Соревновательная деятельность	69	7	8	8	8	7				7	8	8	8
6.	Инструкторская и судейская практика	20	2	2	3	3	2				2	2	2	2
7.	Тестирование и контроль, медицинский контроль, восстановительные мероприятия	20	2	2	3	3	2				2	2	2	2
8.	Общее количество часов без спортивно оздоровительного лагеря	832	70	72	74	74	71	60	60	60	72	73	73	73

**Учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная гимнастика»
этапа совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения
(18 часов) на 52 недели**

№ п/п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства 1 год													
		-	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Общая физическая подготовка	37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3
2.	Специальная физическая подготовка	234	20	20	20	20	20	20	20	19	19	19	19	19	19
3.	Техническая подготовка	487	41	40	41	41	41	40	40	40	40	40	41	41	41
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2
5.	Соревновательная деятельность	112	9	9	9	9	9	9	9	9	10	10	10	10	10
6.	Инструкторская и судейская практика	18	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2
7.	Тестирование и контроль, медицинский контроль, восстановительные мероприятия	20	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2
8.	Общее количество часов без спортивно оздоровительного лагеря	936	77	78	79	79	78	77	76	76	79	79	79	79	79

**Учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная гимнастика»
этапа совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения
(20 часов) на 52 недели**

№ п/ п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства 2 год												
		-	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	IX	X	XI	XII
1.	Общая физическая подготовка	20	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
2.	Специальная физическая подготовка	250	21	21	21	21	21	20	20	21	21	21	21	21
3.	Техническая подготовка	542	45	45	46	46	45	45	45	45	45	45	45	45
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
5.	Соревновательная деятельность	124	10	10	11	11	10	10	10	10	10	11	11	10
6.	Инструкторская и судейская практика	31	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
7.	Тестирование и контроль, медицинский контроль, восстановительные мероприятия	42	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4
8.	Общее количество часов без спортивно оздоровительного лагеря	1040	86	84	87	87	87	86	86	87	88	89	87	86

**Учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная гимнастика»
этапа высшего спортивного мастерства (24 часов) на 52 недели**

№ п/ п	Этапы, годы подготовки Разделы подготовки	Этап высшего спортивного мастерства													
		-	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	IX	X	XI	XII	
1.	Общая физическая подготовка	26	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2
2.	Специальная физическая подготовка	304	25	25	26	26	25	25	25	25	25	25	26	26	25
3.	Техническая подготовка	606	50	50	51	51	50	50	50	50	50	51	51	51	51
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	37	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
5.	Соревновательная деятельность	187	15	15	16	16	16	15	15	15	15	16	16	16	16
6.	Инструкторская и судейская практика	26	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2
7.	Тестирование и контроль, медицинский контроль, восстановительные мероприятия	62	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6
8.	Общее количество часов без спортивно оздоровительного лагеря	1248	102	103	104	106	103	102	103	104	104	106	105	105	

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Реализация тренировочного процесса предполагает решение воспитательных задач. Воспитательная работа, направленная на последовательное и непрерывное формирование необходимых личностных качеств легкоатлетов, а также на сплочение детского спортивного коллектива проводится тренером во время тренировочных занятий.

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность			
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта, воспитание внутренней установки на строгое их соблюдение; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи, помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование знаний и умений в проведении спортивных мероприятий (написание положений, ведение протоколов соревнований); - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам	в течение года
2. Здоровьесберегающая деятельность			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	- проведение дней здоровья, бесед, пропагандистских акций, флэшмобов по формированию здорового образа жизни	в течение года
	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Направленность учебно-тренировочных занятий на: - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни; - осознание последствий и неприятие вредных привычек и иных форм вреда для физического и психического здоровья; - формирование гигиенических навыков, связанных	

		с двигательной активностью и занятием избранным видом спорта	
2.2.	Спортивный режим	<ul style="list-style-type: none"> - соблюдение режима дня спортсмена; - закаливание спортсмена и укрепление иммунитета; - основы спортивного питания; - профилактика переутомления и травм - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (режим сна и отдыха, восстановление после мероприятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, знания по укреплению иммунитета) 	в течение года
3. Патриотическое воспитание.			
3.1.	Теоретическая подготовка	<p>Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - чувство ответственности перед Родиной; - чувство гордости за свой город, край, страну; - уважение к государственной символике; - культура поведения спортсменов и болельщиков на соревнованиях; - достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте. 	в течение года
3.2.	Практическая подготовка	<p>Участие в физкультурных, спортивных и спортивно-массовых мероприятиях, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта; - организация церемоний открытия и закрытия спортивных мероприятий с исполнением государственного гимна и поднятием государственного флага; - соблюдение и посвящение соревнований памятным датам (23 февраля, 12 апреля, 9 мая, 22 июня, 4 ноября, 9 декабря) 	в течение года
4. Нравственное воспитание.			
	Теоретическая подготовка в ходе учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание ответственности, дисциплинированности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц; - пропаганда принципов fair-play (честная игра), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств; - соблюдение этических норм поведения в спорте; - воспитание коллективизма, чувства товарищества, готовности к взаимовыручке. 	

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

План антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующий привитию честных способов борьбы в спорте;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у обучающихся более широкого взгляда на жизненные и профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов и предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Антидопинговая деятельность реализуется как через отдельные мероприятия, так и в ходе учебно-тренировочного процесса.

№	Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки
1.	Информирование о запрещённых веществах	<u>Родители:</u> родительские собрания	Устанавливаются в соответствии с графиком
2.	Порядок проведения допинг-контроля	наглядная агитация <u>Обучающиеся:</u>	
3.	Ознакомление с Общероссийскими антидопинговыми правилами	лекции беседы индивидуальные консультации	
4.	Опасность допинга для здоровья, формирование критического отношения к допингу	показ презентаций, мультфильмов, видеороликов инфоминутки <u>Тренеры:</u>	
5.	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play с демонстрацией примеров в спорте	онлайн-обучение тренинги педсоветы вебинары	
6.	Формирование критического отношения к допингу	курсы повышения квалификации	
7.	Проверка лекарственных препаратов (Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		
8.	Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил		
9.	Контроль знаний антидопинговых правил	опросы тестирование викторины	

Ежегодное прохождение курса дистанционного обучения «Антидопинг» (или «Ценности спорта») и получение соответствующего сертификата обязательно для всех обучающихся и тренеров-преподавателей. Данный сертификат подтверждает, что его владелец обладает базовыми данными антидопинговых правил.

2.7. План инструкторской и судейской практики.

Одной из задач является подготовка обучающегося к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по избранному виду спорта. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах спортивной подготовки.

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Инструкторская практика: освоение методики проведения тренировочных занятий с обучающимися этапа начальной подготовки	<ul style="list-style-type: none"> - владение спортивной терминологией по виду спорта; - знание основных методов построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительные части; - самостоятельное проведение занятий по физической подготовке; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - обучение основным техническим элементам и приемам. - составление комплексов упражнений для развития физических качеств. - подбор упражнений для совершенствования техники в избранном виде спорта; - ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий; - умение проводить анализ тренировочного занятия (объективная оценка сильных и слабых сторон) 	Устанавливаю тся в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Судейская практика: освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий и соревнований	<ul style="list-style-type: none"> - 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, помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - формирование умения составлять положение о соревновании; - формирование умения вести протокол соревнований 	
3.	Судейская практика: выполнение необходимых требований для	Судейство соревнований в качестве судьи определенной направленности	

	присвоения судейской категории		
--	-----------------------------------	--	--

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств.

	Наименование мероприятия	Этапы
1. Медицинские мероприятия:		
1.1.	получение медицинского заключения, справки от школьного врача (терапевта)	ЭНП
1.2.	периодический медицинский осмотр у спортивного врача 2 раза в год	ТЭ
1.3.	углубленное медицинское обследование обучающихся	ССМ, ВСМ
1.4.	дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях после болезни или травмы	все этапы
1.5.	санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью	все этапы
2. Медико-биологические мероприятия:		
2.1.	варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий	все этапы
2.2.	использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое	все этапы
2.3.	«компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин	все этапы
2.4.	чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности	все этапы
3. Восстановительные мероприятия:		
3.1.	общий режим занятий в школе, рекомендации по организации питания, отдыха	ЭНП
3.2.	баня	ТЭ, ССМ, ВСМ
3.3.	различные виды массажа	ТЭ, ССМ, ВСМ
3.4.	комплекс восстановительных упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ	ЭНП
3.5.	сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	ТЭ, ССМ, ВСМ

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения программы.

По итогам освоения программы спортсмен должен:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники избранного вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года обучения;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на тренировочный этап (этап спортивной специализации).

3.1.2. На 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 избранного вида спорта;
- 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 муниципального уровня на первом и втором году обучения;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года обучения;
- по возможности получить уровень спортивной квалификации «Кандидат в мастера спорта», необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. 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 избранного вида спорта;
- 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 спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»;
- по возможности получить уровень спортивной квалификации «Мастер спорта России», необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации.

3.1.4. 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 всероссийского уровня;
 - ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
 - достичь результатов уровня спортивной сборной команды Российской Федерации;
 - демонстрировать высокие спортивные результаты во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения программы.

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа обучения) и итоговая (после освоения программы) аттестация спортсменов.

Значимость этапного контроля одинакова для всех групп спортсменов. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности спортсмена, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития.

Промежуточная и итоговая аттестация спортсменов проводится в форме сдачи контрольных нормативов. Успешная сдача дает право перейти на следующий этап (год обучения в этапе) подготовки при достижении соответствующего возраста и выполнении необходимого разряда.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех спортсменов. В случае неудачной сдачи требований аттестации спортсмен имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза. В случае повторной несдачи контрольных нормативов, на следующий этап (период) подготовки не переводятся. Для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный спортсмен переводится в спортивно-оздоровительную группу.

3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации по виду спорта «спортивная гимнастика» для зачисления и перевода обучающихся на этапы спортивной подготовки:

3.3.1. на этапе начальной подготовки:

№ п/п	Контрольные упражнения		Годы/Норматив	
			1-й	2-й
1.	Челночный бег 3 x 10 м (не более, с)	мальчики	10,3	10,0
		девочки	10,6	10,4
2.	И.П. – упор лежа. Сгибание и разгибание рук (не менее, раз)	мальчики	8	10
		девочки	5	6
3.	И.п. – вис хватом сверху на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук (не менее, раз)	мальчики	2	3
		девочки	-	-
4.	Подтягивания из вися лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	мальчики	-	-
		девочки	5	6

	(не менее, раз)			
5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (см)	мальчики	+1	+3
		девочки	+3	+5
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее, см)	мальчики	110	120
		девочки	105	115
7.	Вис «углом» на гимнастической стенке, фиксация положения (сек)	мальчики	5	6
		девочки	5	6
8.	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол». (не менее, раз)	мальчики	5	6
		девочки	5	6
9.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (с)	мальчики	5	6
		девочки	5	6

3.3.2. на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

№ п/п	Контрольные упражнения		Годы/Нормативы				
			1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
1.	Челночный бег 3 x 10 м (не более, с)	юноши	9,6	9,2	8,8	8,4	8,0
		девушки	10,4	10,0	9,6	9,2	8,6
2.	Бег 20 м с высокого старта (не более, с)	юноши	4,5	4,4	4,3	4,2	4,0
		девушки	4,8	4,8	4,7	4,6	4,5
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее, раз)	юноши	10	13	16	19	21
		девушки	7	8	9	10	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (не менее, см)	юноши	+4	+4	+5	+6	+7
		девушки	+5	+6	+7	+8	+9
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее, см)	юноши	140	150	160	170	185
		девушки	120	130	140	150	160
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее, раз)	юноши	27	29	31	34	37
		девушки	21	22	23	25	27
7.	Лазание по канату с помощью ног 4 м (не более, с)	юноши	без учета времени		16	15	14
8.	Лазание по канату с помощью ног 3 м (не более, с)	девушки	без учета времени		14	13	12
9.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине (не менее, раз)	юноши	5	6	7	8	9
10	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди (не менее, раз)	девушки	3	4	5	6	7
11	Сгибание и разгибание рук в	юноши	5	7	9	11	13

	упоре на параллельных брусьях (не менее, раз)						
12	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол». (не менее, раз)	девушки	10	11	12	13	14
13	И.П. – упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой подъем в стойку на руках (не менее, раз)	юноши девушки	5	6	7	8	9
14	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения (не менее, с)	юноши девушки	10	12	14	16	18
15	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения (не менее, с)	юноши девушки	10	11	12	13	14
16	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения (не менее, с)	юноши девушки	40	45	50	55	60
17	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее, аз)	юноши девушки	5	10	15	20	25
18	Уровень спортивной квалификации	юноши девушки	3 юн.	2 юн.	1 юн.	3-2	2-1

3.3.3. на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные упражнения	Годы/Нормативы		
		1-й	2-й	
1.	Челночный бег 3 x 10 м (не более, с)	юноши	7,8	7,7
		девушки	8,2	8,1
2.	Бег 20 м с высокого старта (не более, с)	юноши	3,8	3,7
		девушки	4,4	4,3
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее, раз)	юноши	24	25
		девушки	12	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Фиксация положения 3 с (не менее, см)	юноши	+8	+9
		девушки	+10	+11
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не	юноши	200	215

	менее, см)	девушки	170	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее, раз)	юноши	40	43
		девушки	30	32
7.	Лазание по канату с помощью ног 4 м (не более, с)	юноши	12,5	12,0
8.	Лазание по канату с помощью ног 3 м (не более, с)	девушки	10,0	9,5
9.	И.П. – упор в положении «угол», ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг») (не менее, раз)	юноши	5	6
10	И.П. – упор в положении «угол», ноги вместе на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках («спичаг») (не менее, раз)	девушки	5	6
11	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (не менее, раз)	юноши	15	16
12	И.П. – вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол». (не менее, раз)	девушки	15	16
13	И.П. – вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения (не менее, с)	юноши	10	11
14	Упор «углом» на гимнастических стоянках. Фиксация положения (не менее, с)	юноши девушки	20	21
15	Из исходного положения – стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастическую стенку, опустить прямое тело до 45°. Фиксация положения (не менее, с)	девушки	15	16
16	Подъем силой в упор из вися на гимнастических кольцах (не менее, раз)	юноши	5	6
	И.П. – стойка на руках, на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор, с последующим отмахом в стойку на руках (не менее, раз)	девушки	5	6
17	Стойка на руках на полу. Фиксация положения (не менее, раз)	юноши девушки	30	31
	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (не менее, раз)	девушки	30	31
18	Уровень спортивной квалификации	юноши девушки	Кандидат в мастера спорта	

3.3.4. на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Контрольные упражнения	Годы/ Нормативы
1.	Челночный бег 3 x 10 м	юноши 7,6

	(не более, с)	девушки	8,0
2.	Бег 20 м с высокого старта (не более, с)	юноши	3,6
		девушки	4,2
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее, раз)	юноши	27
		девушки	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (не менее, см)	юноши	+10
		девушки	+12
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее, см)	юноши	230
		девушки	180
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (не менее, раз)	юноши	45
		девушки	34
7.	Лазание по канату с помощью ног 5 м (не более, с)	юноши	7,8
		девушки	9,0
8.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения (не менее, с)	юноши	10
9.	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения (не менее, с)	девушки	10
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (не менее, раз)	юноши	15
11.	И.П. – упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках (не менее, раз)	девушки	8
12.	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения (не менее, с)	девушки	10
13.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах (не менее, раз)	юноши	6
14.	И.П. – 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 (не менее, раз)	девушки	6
15.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения (не менее, с)	юноши	60
16.	Стойка на гимнастическом бревне. Фиксация положения (не менее, с)	девушки	60
17.	Уровень спортивной квалификации	юноши девушки	Мастер спорт а Росси и

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

4.1. Теоретическая подготовка.

Роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации.

Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, физического развития детей. Задачи, организация и содержание работы СШОР.

История зарождения и развития спорта. Всероссийский реестр видов спорта.

Краткие сведения из истории развития спортивной гимнастики. Значение гимнастики в системе физического воспитания обучающихся. Развитие спортивной гимнастики в России и за рубежом. Роль федераций в развитии спортивной гимнастики в стране. Международная федерация гимнастики и ее деятельность. Сильнейшие гимнасты и гимнастки России и Зарубежья. Участие российских гимнастов в международных соревнованиях.

Единая Всероссийская спортивная классификация.

Задачи Единой Всероссийской спортивной классификации. Виды спорта, по которым присваиваются спортивные звания. Спортивные звания и разряды. Возрастные требования при присвоении спортивных званий и разрядов. Статус соревнований для присвоения спортивных званий и разрядов. Права и обязанности спортсменов, имеющих спортивные звания и разряды. Зачетные классификационные книжки, учет и отчетность по классификации спортсменов.

Терминология вида спорта.

Значение терминологии. Требования, предъявляемые к терминологии. Способы и правила образования терминов. Правила применения терминов. Термины сложных гимнастических упражнений. Основные термины изучаемых упражнений. Термины ОРУ и ВУ. Термины упражнений на гимнастических снарядах. Термины акробатических упражнений. Термины хореографических упражнений.

Положения спортивных соревнований по виду спорта.

Значение соревнований по спортивной гимнастике. Основные виды соревнований. Правила соревнований по спортивной гимнастике. Организация и проведение соревнований. Оборудование места проведения соревнований. Медицинское обслуживание участников. Права и обязанности гимнастов, участвующих в соревнованиях. Состав судейской коллегии. Роль судей, их права и обязанности.

Борьба с допингом в спорте.

Определение допинга и историческая справка. Основные группы допинговых средств. Ответственность за применение допинга. Употребление допинга в детско-юношеском спорте. Борьба с допингом и информирование юных спортсменов.

Оборудование, инвентарь, экипировка в виде спорта».

Гимнастические залы (типы), их оборудование и инвентарь. Устройства для обеспечения безопасности и страховки. Технические средства обучения (типы тренажеров и средств срочной информации). Проверка исправности и пригодности оборудования и инвентаря. Санитарно-гигиенические требования к местам занятий. Установка и уборка снарядов. Оборудование площадок для занятий спортивной гимнастике.

Краткая анатомия и физиология человека.

Понятие «анатомия», «физиология». Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, работоспособность и совершенствование двигательной функции человека. Развитие и совершенствование физических качеств человека (силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости) путем применения физических упражнений. Совершенствование координации движений, точности их выполнения в пространстве, времени и по степени мышечных усилий под влиянием систематических занятий физическими упражнениями. Влияние занятий физическими упражнениями на функцию органов дыхания, кровообращения, пищеварения и обмен веществ. Физиологическая характеристика гимнастических упражнений; их влияние на функциональное состояние организма. Взаимосвязь двигательной функции и функции внутренних органов. Соотношение рабочих фаз и интервалов отдыха в тренировочном занятии. Выработка и утомляемость.

Оценка нагрузки при тренировочных занятиях. Особенности реакции организма на тренировку с различными режимами работы.

Спортивная гигиена. Врачебный контроль, самоконтроль. Самомассаж.

Понятие о гигиене физических упражнений и гимнастики. Личная гигиена спортсмена, занимающегося гимнастикой. Гигиена одежды, обуви, сна, жилища. Закаливание, его значение для здоровья и профилактики простудных заболеваний. Средства закаливания. Значение врачебного контроля при занятиях гимнастикой. Объективные данные: вес, рост, динамометрия, спирометрия. Содержание и значение самоконтроля. Гигиенические основы режима тренировки и отдыха. Закаливание и его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивления организма к простудным заболеваниям. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание спортсмена как фактор сохранения и укрепления здоровья. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при различных физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат спортсменов. Назначение и роль основных компонентов питания - белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности пищи. Режим питания при интенсивных тренировочных нагрузках и в период соревнований. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортивной гимнастикой. Методы врачебного контроля: пульсометрия, кардиография, спирометрия и др. Показания и противопоказания к занятиям спортивной гимнастикой. Понятие о «спортивной форме», утомлении и переутомлении. Восстановительные мероприятия: гигиенические, психологические, педагогические, медико-биологические. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля гимнаста. Основы спортивного массажа. Приемы спортивного массажа. Массаж перед тренировкой, соревнованием, после тренировки. Приемы самомассажа.

Правила безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах.

Краткие сведения о спортивных травмах. Основные меры предупреждения травм.

Требования к спортсменам, занимающимся в гимнастическом зале. Организация спортсменов при входе, выходе из зала и во время занятий. Причины травматизма. Значение соблюдения правил организации занятий и поведения в гимнастическом зале, дисциплины и взаимопомощи в процессе занятий для предупреждения травматизма. Виды помощи при выполнении гимнастических упражнений. Правила установки снарядов и проверка их исправности. Правила пользования спортивным инвентарем, магниезией, канифолью. Перенос канатов и укладка их. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

Спортивная этика и моральный облик спортсмена.

Понятие «Спортивная этика». Морально – волевые качества спортсмена. Принципы воспитания моральных качеств гимнастов.

Физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств.

ОФП как основа воспитания физических качеств спортсмена. Характеристика средств, обеспечивающих повышение уровня развития физических качеств на разных этапах подготовки. СФП и ее роль в тренировке гимнастов. Методы воспитания основных физических качеств (силы, быстроты, скоростной силы, гибкости, специальной выносливости). Специально-двигательная подготовка как основа обучения гимнастов оценивать движения по длительности, в пространстве и по степени мышечных усилий, а также совершенствования координационных способностей и устойчивости вестибулярного аппарата к вращательным движениям. Основные средства специально-двигательной подготовки. Критерии оценки физической и специально-двигательной подготовки (контрольные нормативы). Соотношение физической подготовки, технической подготовки и специально-двигательной подготовки в тренировке гимнастов.

Взаимосвязь физической подготовки и специально-двигательной подготовки с технической подготовкой. Цель и содержание общей психологической подготовки. Содержание специальной психологической подготовки. Формы и методы общей и специальной психологической подготовки. Взаимосвязь психологической подготовки со спортивными достижениями.

4.2. Общая физическая подготовка (для всех этапов подготовки).

Строевые упражнения.

Стойки «смирно», «вольно»; повороты - направо, налево, кругом, полуоборота. Повороты в движении.

Построения и перестроения: построения в одну шеренгу, в круг; в две шеренги, в колонну по одному, 2,3,4. Размыкание и смыкание приставными шагами, прыжками на необходимую дистанцию и интервал.

Передвижения: обычным шагом, в обход, по кругу, по диагонали, змейкой.

Расчет по порядку на первый-второй, по 3 и т.д. Подскоки :

Ноги вместе, врозь, скрестно, на одной, другую назад, в сторону, согнув вперед, в полуприседе, приседе и др. с различными движениями руками.

Ходьба и бег: ходьба на носках, высоко поднимая согнутую ногу, скрестным и приставным шагом, в полуприседе, выпадами; бег обычным шагом, на носках, высоко поднимая согнутую ногу, на месте у стены, опираясь о нее руками, с ускорением, с заданной скоростью и шириной шага. Переход с бега на шаг, с шага на бег.

Общие развивающие упражнения.

Упражнения без предметов:

Для рук и плечевого пояса: силовые упражнения для пальцев и кисти, упражнения для увеличения подвижности суставов, («волна» кистями в лицевой плоскости, в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади, передача тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, вперед, наружу, назад), упражнения для разгибателей и сгибателей предплечья (сгибание-разгибание в упорах лежа, сидя, переходы переступанием на руках из одного положения упора в другие, прыжки на руках в упорах), У-е для увеличения подвижности плечевых суставов (вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками, прогибание в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку, мост), упражнения на расслабление мышц (размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища, встряхивание кистями, предплечьями, плечами различных и.п.).

Для туловища: упражнения для мышц передней поверхности туловища(движения ногами в упорах сидя, поднимание туловища в сед из положения лежа на спине, поднимание ног в положении лежа на спине), упражнения для увеличения подвижности позвоночника(наклоны назад из стойки ноги врозь, прогибания с упором на руки из положения лежа на животе), упражнения для мышц задней поверхности туловища (поднимание ног, туловища из положения лежа на животе, одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения), упражнения для мышц боковой поверхности (поднимание-опускание таза в упоре лежа боком, из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой).

Для ног и тазовой области: упражнения для стопы и голени (поднимание и ходьба на носках, пятках; подскоки на одной и двух ногах; движение стопой на себя, от себя), упражнения для мышц бедра (приседание на двух, одной ноге, прыжки из приседов, полуприседов, сгибание-разгибание в коленных суставах в положении лежа на животе), упражнения для мышц тазового дна (ходьба в седе, поднимание таза из положения лежа на спине, из упора сидя), Упражнения для расслабления мышц ног (свободные махи ногами, поочередные сгибания-разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление).

Для всего тела: различные сочетания для движений (ногами, туловищем, руками) во всех направлениях с изменением и.п.

Упражнения с предметами.

С набивными мячами: поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, повороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями: из различных и.п. (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, повороты, приседания, подскоки) в сочетании с различными движениями руками), гантели в обеих руках.

С гимнастическими палками.

Со скакалками.

Упражнения на снарядах.

Гимнастическая скамейка: в упоре на скамейке-сгибание рук с поочередным подниманием ног; сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь, ноги вместе.

Гимнастическая стенка: стоя лицом (боком, спиной) к стенке - поочередные взмахи ногами; стоя боком, лицом к стенке, нога на 4-5 рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивание; стоя боком или лицом к стенке - приседание на одной или обеих ногах. Из стойки на одной ноге, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны, с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из положения лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты. Из упора стоя лицом к стенке - прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Упражнения из других видов спорта.

Легкая атлетика: ходьба выпадами, скрестными шагами, с изменением темпа и ускорением. Ходьба на скорость, чередование ходьбы и бега, семенящий бег, кроссы, бег с изменением скорости, на различные дистанции, с низкого и высокого старта. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту с места и с разбега. Метание набивных мячей.

Плавание и прыжки в воду: плавание любым способом без учета времени. Проплыwanie дистанции на скорость и на выносливость. Старт в воду с бортика и с тумбочки. Прыжки в воду с трамплина с входом ногами, с поворотами, сгибая и разгибая ноги и др.

Подвижные и спортивные игры: эстафеты с бегом и с прыжками, преодолением препятствий, с ведением и передачей мяча; игры с элементами спортивных игр: волейбол, баскетбол, футбол и др. Подвижные игры: «Салки», «Казаки-разбойники», «Коты и мыши», «Рыбаки и рыбки», «Море волнуется», «День и ночь», «Гусеница», «Чехарда», «Пятнашки» и др.

4.2. Специальная физическая подготовка (для всех этапов подготовки).

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств.

Различные прыжки со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков с сокращением времени на заданное количество прыжков. Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах. То же через препятствие. Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета. Прыжки с предметами в руках. Прыжки из глубокого приседа, толчком двумя ногами на скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке), через несколько скамеек.

Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Пружинный шаг (19-15 сек.), пружинный бег (20-45 сек.)

Приседание с отягощениями, с партнером, поднимание на носки.

Упражнения для рук и плечевого пояса: движения руками в различных направлениях, с разной скоростью и степенью мышечных напряжений; то же с преодолением

сопротивления соупражняющегося и амортизатора, с гантелями, палкой, набивными мячами.

Подтягивание в висе и сгибание рук в упоре быстро на возможно большее количество раз и медленно с остановками по ходу движения.

Упражнения с туловищем: наклоны, повороты и вращения туловища из различных и.п.; то же с набивными мячами, гантелью и палками. Сгибание и разгибание туловища сидя и лежа на полу. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке; то же с отягощением. Сгибание и выпрямление туловища из положения лежа бедрами на коне, ноги закреплены, руки за головой.

Упражнения для ног: приседание на носках и всей стопе в разных позициях с опорой одной рукой об стенку. Выпады, взмахи и поднимание ноги вперед, назад, в сторону. Удержание поднятой ноги как можно выше.

Упражнения для всего тела: движение руками, туловищем и ногами, выполняемые одновременно, упражнения на ощущение правильной осанки. Перелезание через препятствия (бревно, конь, брусья).

Упражнения в лазании: лазание по лестнице, канату с помощью и без помощи ног, на время, с остановками и завязывание петель, восьмеркой, спиралью. Медленное опускание в висе на руках с широким перехватом руками.

Упражнения для развития гибкости.

Наклон вперед из седа ноги врозь, с касанием ног грудью; из стойки - с касанием лбом ног. Лежа на спине, поднимание ног и касание носками пола за головой.

Подготовительные упражнения: сидя на полу ноги вместе, наклон вперед с помощью; стоя, наклон вперед (стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом и грудью ног), встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперед, взяться руками за 2 рейку от пола и притягивать себя, наклоняясь все ниже и ниже (ноги не сгибать); сидя, ноги врозь наклон вперед с помощью. В упоре стоя, ноги врозь - повороты туловища с касанием бедром пола. «Лягушка». Мост из положения лежа, из положения стоя у стены. Стоя у стенки, поднимание ноги как можно выше, с помощью и самостоятельно и удержание ее на высоте пояса, плеч и головы. Шпагат - правой, левой, прямой. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Из вися стоя сзади на гимнастической стенке (широким хватом) - выкрут в плечевых суставах. Вис сзади на перекладине, на одной жерди - провисание к низу, стремясь достать ногами пол.

Упражнения на развитие координацию движений.

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, кружевными шагами) и бега в чередовании с остановками на носках; выполнение упражнений с выключенным зрительным анализатором; у-я на рейке гимнастической скамейке; прыжки толчком двумя ногами с поворотом на 180-360 град. Ходьба по набивным мячам, по бревну. Сохранение равновесия на одном набивном мяча (на обеих и одной ноге).

Упражнения на формирование осанки.

Те же, что и на развитие координации движений.

В упоре лежа перемах одной (согнутой и прямой) ногой вперед в шпагат. В упоре поднимание согнутых ног высокий угол. В упоре поднимание тела с согнутыми ногами на прямых руках. Из седа, опираясь на руки, поднять ноги в высокий угол с помощью. Из седа ноги врозь, опираясь на прямые руки поднять спину с помощью (стремиться встать или пронести прямые ноги назад). Из седа ноги врозь на брусьях, хват впереди - поднимая спину, пронести согнутые (прямые) ноги в упор и возвратиться в и.п. В упоре на руках (на брусьях) поднять тело и сгибая ноги перейти в высокий упор согнувшись. Мост с наклоном назад и переворотом вперед.

Специально - двигательная подготовка.

Сочетание движений различными частями тела: сочетание движения руками в одном направлении, а ногой в другом (во фронтальной плоскости). Сочетание прыжков с

движениями руками. Быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации.

Оценка движений во времени, пространстве и по степени мышечных усилий: выполнение ОРУ медленно и быстро, на время и т.д. Выполнение упражнений с малой и большой амплитудой на заданную величину по ориентиру. Выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием.

Повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора: чередование активных и пассивных видов вращений, постепенное увеличение вращательной нагрузки.

4.3. Техническая подготовка

Этап начальной подготовки.

Акробатика

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

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

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

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

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

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

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

Другие структуры: Равновесие на одной ноге: ласточка;

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

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

Рекомендуемые соединения в конце обучения:

1-й год:

1. Переверот боком с поворотом, кувырок вперед, подъем разгибом с головы.
2. Стойка на лопатках, кувырок вперед в упор присев, выпрямляя ноги упор стоя согнувшись, силой стойка на голове, разгибом в стойку на руках - кувырок-кувырок вперед, встать в основную стойку.

2-й год:

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

Хореография.

Элементы классического танца.

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

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

Элементы историко-бытовых танцев.

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

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

Шаг галопа вперед, в сторону, назад.

Элементы народных танцев.

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

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

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

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

Разновидности ходьбы и бега.

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

Равновесие.

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

Повороты.

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

Прыжки.

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

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

Прыжки толчком двумя в вертикальное равновесие, нога сзади (с продвижением вперед), нога в

сторону (с продвижением в сторону), нога вперед (с продвижением назад); прыжки на двух со

сменой позиций ног (в третьей позиции), прыжки со сменой ног вперед (согнутых, прямых).

ОРУ.

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

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

Опорный прыжок

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

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

Перевероты вперед: через коня в ширину с мостика.

Брусья

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

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

Статические элементы, силовые перемещения: Седы ноги врозь.

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

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

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

Рекомендуемые соединения в конце обучения: 1-й год:

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

Конь

Упоры:

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

Размахивания:

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

Перемахи:

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

Разноименные: из упора ноги врозь назад и вперед, из упора.

Скрещения:

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

Круги одной ногой и соединения одноименных перемахов:

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

Перемахи двумя ногами:

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

Круги двумя ногами:

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

Соединения, рекомендуемые в конце обучения:

2-й год:

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

Кольца

Элементы, выполняемые махом вперед:

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

Элементы, выполняемые махом назад:

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

Статические силовые элементы:

Вис углом. Вис согнувшись. Вис прогнувшись.

Статические элементы, силовые перемещения:

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

Другие структуры:

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

Соскоки:

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

Рекомендуемые соединения в конце обучения:

1-й год:

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

2-й год:

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

Перекладина

Упоры:

Спереди, сзади, верхом.

Висы:

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

Размахивания:

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

Элементы, выполняемые махом вперед:

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

Обороты:

Вперед: верхом, в упоре хватом.

Назад: верхом, в упоре.

Перевероты:

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

Другие структуры:

Отмахи в упоре (вперед, назад).

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

Соскоки:

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

Рекомендуемые соединения в конце обучения:

1-й год:

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

2-й год:

1. С прыжка вис углом подъем разгибом в упор, оборот вперед, отмах - упор присев, выпрямляя ноги в упор стоя согнувшись - соскок дугой.

2. Размахивание в висе сзади (средняя перекладина): хватом сверху, хватом снизу.

Вольные упражнения

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

Акробатика

НП-1:

1. Стойка на голове.
2. Переворот боком.
3. Подъем разгибом с головы.

НП-2:

1. Шпагат любой.
2. Переворот вперед.
3. Два фляка с места.

Хореография

НП-1:

Контрольные упражнения в конце года:

1. У опоры. Муз.размер – 3/4

И. п. - 1 позиция, руки на поясе.

1 -2 - деми плие,

3 - 4 - встать,

5 - 6 - правую в сторону на носок,

7 – 8 - 2 позиция,

1 - 2 - деми плие по 2 позиции,

3 - 4 - встать,

5 -6-и.п.

2. У опоры. Муз. размер – 3/4

И.п. - см. упр. 1.

1 - 2 - гран плие,

3 - 4 - встать,

5 - 8 - и.п.

3. У опоры. Муз.размер - 2/4.

И.п. -см. упр. 1.

1 - 8 - батман тандю крестом по одному в каждом направлении,

1 - 8 - батман тандю жэтэ крестом по одному в каждом направлении.

4. У опоры. Муз.размер – 3/4

И.п. - 1 позиция, рука в сторону.

1 - 16 - медленное поднимание и опускание ноги на 90 град, крестом (на 2 счета поднять, на 2 - опустить).

5. На середине. Муз.размер – 3/4.

И.п. - 3 позиция (невыворотная).

1 - 4 - переднее равновесие на правой (левой), руки в стороны,

5 - 8 - скрестным шагом вперед поворот на 360 град.

6. На середине. Муз.размер - 2/4.

И.п. - 3 позиция (невыворотная).

1 - 3 - три прыжка по 3 позиции,

4 - прыжок во 2 позицию,
5-7-3 прыжка по 2 позиции,
8 - и.п.

НП-2:

Контрольные упражнения в конце года:

1. У опоры. Муз.размер - 2/4.

И.п. - 3 позиция, рука на поясе.

1 - 4 - два батман тандю вперед правой,

5 - 8 - два батман тандю назад левой,

1 - 8 - два батман тандю по 3 позиции.

2. У опоры. Муз.размер – 3/4

И.п. - 3 позиция.

1 - 4 - два деми плие,

5 - 8 - два гран плие,

1 - 8 - восемь релевэ по 3 позиции.

3. На середине. Муз.размер – 3/4

И.п. - 3 позиция.

1 - 4 - переднее равновесие на правой, правая рука вперед, левая в сторону,

5 - 8 - поворот на 360 град, скрестным шагом вперед.

4. На середине. Муз.размер – 3/4

И.п.-3 позиция.

1 - 4 - боковое равновесие, руки в стороны,

5 - 8 - поворот на 360 град, скрестным шагом назад.

5. На середине. Муз.размер - 4/4.

И. п. - упор присев.

1 - 4 - «ползунок»,

5 - 6 - кувырок вперед,

7-8-и.п.

6. На середине. Муз.размер - 2/4.

И.п. - 3 позиция (невыворотная).

Прыжки по 3 позиции со сменой позиций ног.

7. На середине. Муз.размер - 2/4.

И. п. - 3 позиция, руки на поясе.

1 - 2 - шаг польки с правой,

3 - 4 - то же с левой,

5-8-4 шага галопа с правой.

Повторить с другой ноги.

Конь

НП-2:

1. Перемах правой, мах влево, перемах правой назад, перемах левой, мах вправо, перемах левой назад, перемах правой, перемахом левой соскок с поворотом направо.

2. Круги двумя на «грибке».

3. С прыжка два круга двумя поперек на козле.

Кольца

НП-1:

1. Размахивание, тело на махе вперед и назад выше горизонтали.

2. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись.

НП-2:

1. Махом вперед, не сгибаясь - вис прогнувшись.

2. Из размахивания выкрут вперед, выкрут назад.

Опорный прыжок

НП-1:

Ноги врозь через козла в длину.

НП-2:

Согнувшись через козла в ширину.

Брусья

НП-1:

1. Стойка на плечах махом назад после подъема махом вперед.

2. Стойка на плечах силой из седа ноги врозь.

НП-2:

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом вперед.

2. Стойка на плечах силой согнувшись согнутыми руками из упора углом.

Перекладина

НП-1:

Низкая перекладина:

1. Подъем верхом.

2. Оборот назад в упоре.

НП-2:

1. Из виса углом на низкой перекладине подъем разгибом.

2. Размахивание в висе на средней перекладине:

хватом сверху; хватом снизу; - в висе сзади

Тренировочный этап 1, 2, 3 годов обучения

Акробатика

Прыжки:

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

Перекаты:

Перекаты вперед со стойки на руках в упор стоя согнувшись.

Кувьрки:

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

Перевороты:

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

Подъемы:

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

Подъем назад ; из упора согнувшись на лопатках в стойку на руках.

Сальто:

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

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

Статические положения:

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

Другие структуры:

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

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

Стойка силой:

Согнувшись, прямыми руками.

Согнувшись, согнутыми руками.

Рекомендуемые соединения в конце обучения: 1-й год:

1. Рондат, фляк, сальто.

2. Сальто вперед с разбега.

2 год:

1. Переворот вперед на одну-две.

2. Рондат, фляк, сальто прогнувшись.

3 год:

1. Рондат, фляк, сальто (темповое), фляк.

2. Сальто вперед в переход, рондат, фляк, прыжок назад с поворотом кругом в упор и кувырок вперед.

Хореография

Элементы классического танца.

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

На середине: деми плие, гран плие в 1,2,3 свободных позициях с различными движениями руками по позициям, в сочетании с наклонами, волнами, взмахами; батман тандю с различными положениями рук; батман тандю жэтэ вперед, в сторону, назад, крестом в различных вариантах, с различными положениями рук; различные сочетания батман тандю, батман тандю деми плие, батман тандю сутеню; батман фондю на 45,90 град.; гран батман жэтэ, гран батман жэтэ балансэ.

Элементы историко-бытовых танцев.

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

Элементы народных танцев.

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

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

Разновидности ходьбы и бега.

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

Равновесие.

Равновесия на носке одной, другая согнута; вертикальное равновесие на носке одной, другая вперед, в сторону, назад; переднее равновесие с наклоном туловища вперед и касанием руками, одной рукой пола; переднее равновесие с различными положениями и движениями руками; переход из вертикального положения, нога назад в переднее и наоборот. Боковое равновесие с наклоном, с различными положениями и движениями

руками, у опоры- заднее равновесие. Различные сочетания равновесия с поворотами, элементы акробатики, общеразвивающими элементами.

Повороты.

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

Прыжки.

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

ОРУ.

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

Опорный прыжок

Ноги врозь: Ноги врозь назад через козла, коня.

Согнув ноги через коня.

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

Перевороты вперед: Перевороты вперед через коня в ширину.

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

Брусья

Элементы, выполняемые махом вперед:

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

Из упора на предплечьях подъем в упор углом.

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

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

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

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

Элементы, выполняемые махом назад:

Размахивание в упоре на руках. Стойка на плечах.

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

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

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

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

Статические элементы, силовые перемещения:

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

Висы на руках.

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

Стойка на плечах из упора углом прогнувшись, сгибая руки.

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

Другие структуры:

Вис углом на махе назад из упоры на руках.

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

Отодвиг из упора махом назад в упор на руках.

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

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

Подъем дугой назад в упор согнувшись.

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

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

Соскоки:

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

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

Перемахом правой(левой) углом.

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

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

Рекомендуемые соединения в конце обучения.

1 год:

1. Кувырок вперед подъем махом назад.

2. Кувырок назад, подъем махом вперед.

2 год:

1. Из упора махом назад отодвиг, подъем махом вперед, махом назад стойка на руках.

2. С наскока подъем дугой в упор на руках, махом назад подъем , упор углом, силой согнувшись прямыми руками стойка на руках.

3 год:

1. С наскока сальто под жердями в упор.

2. Подъем дугой в упор, махом назад перемах ноги врозь в упор углом.

Конь

Упоры:

Верхом на одной ручке.

Размахивания:

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

Перемахи:

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

Скрещения:

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

Круги одной ногой и соединение одноименных перемахов:

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

Перемахи двумя ногами:

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

Круги двумя ногами:

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

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

Рекомендуемые соединения в конце обучения:

1-й год:

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

2-й год:

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

3-й год:

1. С прыжка перемах двумя влево, перемах правой назад, скрещение влево, перемах правой назад, перемах левой, два прямых скрещения.
2. Перемах правой вне, мах влево, перемах правой назад, круг двумя влево, перемах левой, перемах правой, круг двумя влево-назад, переход, соскок боком.
3. На «грибке»: два круга - два круга прогнувшись - круги.

Кольца

Элементы, выполняемые махом вперед:

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

Элементы, выполняемые махом назад:

Выкрут вперед прогнувшись; подъем в упор.

Статические силовые элементы:

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

Статические элементы, силовые перемещения:

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

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

Другие структуры:

Движения разгибом: подъем назад в упор; подъем разгибом. Выкрут назад из вися.

Движения со стойки переворот вперед.

Соскоки:

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

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

Рекомендуемые соединения в конце обучения.

1 год:

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

2 год:

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

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

Перекладина

Упоры:

Упор углом, стоя согнувшись, стоя согнувшись ноги врозь.

Размахивания:

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

Элементы, выполняемые махом вперед:

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

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

Элементы, выполняемые махом назад:

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

Повороты:

В висе разным хватом, хватом снизу или сверху кругом.

Обороты:

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

Большие обороты:

Вперед. Назад.

Другие структуры:

Отмахи: в вис, в стойку(хватом снизу и сверху), из упора сзади вперед в вис сзади.

Перемахи в упоре: согнувшись в упор сзади; ноги врозь вне. Перехваты: отмах в вис и перехват в хват скрестно.

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

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

Соскоки:

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

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

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

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

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

Рекомендуемые соединения в конце обучения.

1 год:

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

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

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

Вольные упражнения

То же, что в НП.

Акробатика

ТЭ-1:

1. Равновесие на одной ноге - ласточка.
2. Сальто вперед с разбега.
3. Рондат, фляк, сальто назад в группировке.

ТЭ-2:

1. Стойка на руках махом одной толчком другой.
2. Переворот вперед на одну, на две.
3. Рондат, фляк, сальто.

ТЭ - 3:

1. Стойка на руках силой согнувшись прямыми руками.
2. Сальто вперед в переход - переворот вперед на две.
3. Рондат, фляк, прыжок назад с поворотом кругом в упор и кувырок вперед.

Хореография

Контрольные упражнения в конце обучения:

ТЭ-1:

1. У опоры. Муз.размер – 3/4

И.п. - 3 позиция правая вперед, руку поднять из положения внизу вперед, в сторону (на два аккорда).

- 1 -4 - гран плие по 3 позиции,
5-6 - наклон вперед,
7-8 - выпрямиться.

2. У опоры. Муз.размер – 3/4.

И.п. - 1 позиция.

- 1-4 - два рон де жамб пар терр назад правой,
5-6 - поднять правую вперед,
7-8 - и.п.,
1-4 - два рон де жамб пар терр назад правой,
5-6 - поднять правую назад,
7-8 - и.п.

3. У опоры. Муз.размер - 2/4.

И.п. - 3 позиция.

- 1-4 - два батман тандю жэтэ правой вперед,
5-8 - четыре батман тандю жэтэ в сторону (первый раз не меняя позиции),
9-12 - два батман тандю жэтэ правой назад,
13-16 - четыре батман тандю жэтэ в сторону на носок,
1-16 - батман фондю крестом по одному разу в каждом направлении.

ТЭ-2:

1. У опоры. Муз.размер - 2/4.

И.п. - 3 позиция, рука на поясе.

- 1-2 - батман тандю вперед,
3-4 - деми плие по 3 позиции,
5-6 - батман тандю в сторону,
7-8 - деми плие по 3 позиции,

- 9-10 - батман тандю назад,
- 11-12 - деми плие по 3 позиции,
- 13 - батман тандю в сторону,
- 14 - деми плие по 2 позиции,
- 15 - правую в сторону на носок, 16-и.п.

то же с другой ноги.

2. У опоры. Муз. Размер – 2/4.

И.п. - 3 позиция, рука вниз.

- 1 -2 - гран плие рука вперед,
- 3-4 - встать, рука в сторону, вниз,
- 5-7 - батман тандю в сторону, круг рукой внутрь (в лицевой плоскости),
- 8 - приставить ногу в 3 позицию сзади.

То же с другой ноги.

3. У опоры. Муз.размер – ¾.

И.п. - 3 позиция, рука на поясе. На два аккорда правую в сторону на носок.

1-8 - батман фондю крестом, поднимаясь на полупальцы опорной (по одному разу в каждом направлении),

- 1 -4 - рон де жамб ан лэр вперед,
- 5-8 - рон де жамб ан лэр назад,

То же с другой ноги.

4. У опоры. Муз.размер - 4/4.

И.п. - 3 позиция, рука в сторону.

- 1-8 - гран батман жэтэ крестом (по одному разу в каждом направлении),
- 1 - гран батман жэтэ вперед,
- 2 - проводя через 1 позицию гран батман жэтэ назад,
- 3 - проводя через 1 позицию гран батман жэтэ вперед, 4-и.п.,
- 5-6 - наклон вперед, рука вниз, 7-8 - выпрямиться, рука в сторону.

5. На середине. Муз.размер – 3/4

Поворот махом ногой вперед на 180 град, в переднее равновесие, руки в стороны, длинный кувырок.

6. На середине. Муз.размер - 2/4.

Прыжок со сменой ног впереди, махом ногой назад поворот на 180 град, в стойку на носках.

ТЭ-3:

Выполнение упражнений 1 - 4 из УТГ-2 поточным методом.

5. На середине. Муз.размер – 3/4.

Прыжок махом одной и толчком другой с поворотом на 280 град, (махом вперед) в переднее

равновесие руки в стороны, длинный кувырок.

6. На середине. Муз.размер – 3/4

Прыжок со сменой ног впереди, поворот на 180 град, махом назад, переворот боком, боковое

равновесие с наклоном, одноименная рука вверх, другая за спину.

Конь

ТЭ-1:

1. Перемах правой, два прямых скрещения, перемахом левой с поворотом направо соскок.

2. Перемах левой вне, мах вправо, перемах левой назад, два круга двумя.

3. Круги двумя на «грибке» с поворотами на 90 град.

ТЭ-2:

1. Перемах левой, перемах правой, перемах левой назад, два обратных скрещения.

2. Перемах левой, перемах правой, два круга двумя влево-назад, переход в соскок.

3. Круги прогнувшись на «грибке».

ТЭ-3:

1. Соединение трех с, причем два из них подряд.
2. Перемах правой вне, мах влево, перемах правой назад, два круга двумя влево, перемах правой крещений назад, перемах левой назад, два круга двумя вправо, выход в соскок.
3. «Проходка» кругами поперек в длину коня без ручек.

Опорный прыжок

ТЭ-1:

Согнувшись через козла в длину.

ТЭ-2:

Ноги врозь через коня.

ТЭ-3:

Согнувшись через коня.

Кольца

ТЭ-1:

1. Выкрут вперед прогнувшись.
2. Упор углом.

ТЭ-2:

1. Два выкрута назад (второй прогнувшись), соскок переворотом ноги врозь.
2. Подъем силой в упор, упор углом.

ТЭ-3:

1. Из размахивания подъем махом назад в упор, махом вперед вис, выкрут вперед прогнувшись.
2. Из виса подъем силой, не сгибаясь, в упор, упор углом вне, опускание вперед в вис согнувшись.

Брусья

ТЭ-1:

1. Подъем махом назад из упора согнувшись.
2. Стойка на плечах прогнувшись согнутыми руками из упора углом.

ТЭ-2:

1. Стойка на руках махом назад после подъема махом вперед.
2. Стойка на руках силой согнувшись, ноги врозь, прямыми руками.

ТЭ-3:

1. Сальто назад под жердями в упор с наскока.
2. Махом назад стойка на руках и поворот кругом в стойке плечом вперед.

Перекладина

ТЭ-1:

1. Оборот назад в вис.
2. Из упора мах дугой с поворотом кругом в вис.

ТЭ-2:

1. Большой оборот назад.
2. Большой оборот вперед.

ТЭ-3:

1. Большой оборот назад с поворотом кругом.
2. Сальто назад прогнувшись после большого оборота назад.

Тренировочный этап 4, 5 годов обучения

Акробатика

Прыжки:

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

Перекаты:

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

Кувьрки:

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

Перевороты:

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

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

Подъемы:

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

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

Сальто:

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

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

Статические положения:

Упор горизонтальный на одном локте, углом высокий.

Другие структуры:

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

Стойка силой:

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

Рекомендуемые соединения в конце обучения:

4-й год 5-й год:

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

1 год:

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

2 год:

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

Хореография

Элементы классического танца.

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

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

Элементы историко-бытовых танцев.

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

Элементы народных танцев.

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

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

Разновидности ходьбы и бега.

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

Равновесие:

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

Повороты:

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

Прыжки:

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

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

Опорный прыжок

Ноги врозь через коня с поворотом на 180 гр.

Согнув ноги:

Через коня; то же с последующим полетом углом.

Согнувшись:

Через коня: то же с поворотом на 180 гр.

Переворот вперед:

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

С предварительными поворотами до опоры руками:

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

Брусья

Элементы, выполняемые махом вперед.

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

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

Элементы, выполняемые махом назад:

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

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

Статические элементы, силовые перемещения:

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

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

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

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

Другие структуры:

Вис углом на махе назад из упора.

Отдвиг из упора в вис, со стойки на руках.

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

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

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

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

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

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

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

Соскоки:

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

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

Перемахом: двумя; двумя с поворотом кругом.

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

Рекомендуемые соединения в конце обучения: 4,5 год:

1. Из упора оборот назад под жердями в вис, подъем разгибом в упор, перемах ноги врозь в упор углом.

2. Из размахивания в упоре на руках махом вперед подъем, махом назад стойка на руках и поворот кругом в стойке, махом вперед поворот- кругом в упор.

1 год:

1. С наскака подъем дугой в упор, махом назад отдвиг, подъем махом вперед, соскок сальто вперед согнувшись.

2. Из упора оборот назад в упор, спад в вис согнувшись, подъем дугой в упор на руках, подъем махом назад с перемахом ноги врозь в угол, силой прогнувшись согнутыми руками стойка на руках.

2 год:

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

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

Конь

Упоры:

Поперек на одной ручке лицом наружу и внутрь.

Скрещения:

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

Перемахи двумя ногами:

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

Круги двумя ногами:

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

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

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

Прогнувшись с поворотами кругом:

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

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

Рекомендуемые соединения к концу обучения:

4-й, 5-й годы:

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

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

3. Круги - круги прогнувшись - круги.

1 -й год:

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

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

2-й год:

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

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

Кольца

Элементы, выполняемые махом вперед:

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

Элементы, выполняемые махом назад:

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

Статические силовые элементы:

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

Статические элементы, силовые перемещения:

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

Со стойки на руках:

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

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

Другие структуры:

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

Соскоки:

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

Движением назад: сальто вперед согнувшись с поворотом кругом.

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

Рекомендуемые соединения в конце обучения:

4-й, 5-й годы:

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

1-й год:

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

2-й год:

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

Перекладина

Упоры:

Упор углом ноги врозь вне!

Размахивания:

Полумахом с прямыми руками,и.

Элементы, выполняемые махом вперед:

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

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

Элементы, выполняемые махом назад:

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

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

Повороты:

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

Обороты:

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

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

В висе сзади вперед.

Перевороты:

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

Большие обороты:

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

Другие структуры:

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

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

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

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

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

Соскоки:

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

назад; то же с поворотом на 360 град.

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

Из виса согнувшись: ноги врозь с поворотом кругом.

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

Лет через перекладину: согнув ноги назад; ноги врозь.

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

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

Рекомендуемые соединения в конце обучения:

4-й, 5-й годы:

подъем махом назад, оборот в стойку, большой оборот назад, перехват скрестно, большой оборот назад с поворотом в стойку хватом снизу, большой оборот вперед с

поворотом кругом в стойку, махом вперед сальто назад прогнувшись с поворотом на 360 град.

1-й год:

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

2-й год:

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

Вольные упражнения

То же, что и в НП.

Акробатика

ТЭ-4, 5:

1. Высокий угол в упоре.
2. Сальто назад прогнувшись с поворотом на 360 град.
3. Прыжок вперед - с поворотом на 360 град, в упор и кувырок вперед.

ЭСС-1:

1. Стойка на руках силой согнувшись согнутыми руками и поворот кругом в стойке.
2. Переворот вперед - сальто вперед.
3. Рондат, фляк, пируэт, фляк.

ЭСС-2:

1. Стойка на руках махом одной, толчком другой с поворотом кругом плечом назад, кувырок вперед - встать с прямыми ногами.
2. Прыжок назад с поворотом кругом в упор и кувырок вперед.
3. Рондат, фляк, твист согнувшись с разгибанием.

Хореография

Контрольные упражнения в конце обучения:

ТЭ – 4,5:

1. На середине. Муз. размер – 3/4

И.п. - 3 позиция, руки в стороны.

1 - деми плие,

2 - встать на полупальцы,

3-4 - повторить 1-2,

5-6 - гран плие руки скрестно перед грудью,

7-8 - встать, руки в стороны.

2. На середине. Муз.размер - 2/4.

И.п. - 3 позиция, правая впереди.

1-4 - два батман тандю вперед правой,

5-8 - два батман тандю назад левой,

1 -8 - батман тандю жэтэ в сторону, меняя ноги в 3 позиции.

3. На середине. Муз. размер - 2/4.

И.п. - 3 позиция.

1-8 - гран батман жэтэ крестом (по одному разу в каждом направлении),

9-16 - то же, что 1-8, но с деми плие на опорной,

1-2 - поднять правую вперед,

3-4 - отвести в сторону,

5-6 - отвести назад, 7 - держать,

8-3 позиция, правая сзади,
9-16 - повторить предыдущее движение с другой ноги.

4. На середине. Муз.размер - 2/4.

И.п. - о.с.

1-3 - три прыжка на месте,

4 - прыжок с поворотом на 360 град, (направо),

то же с поворотом налево.

5. На середине. Муз.размер-2/4.

1 - галоп с левой, руки в стороны,

2 - шаг левой,

3-4 - перекидной прыжок, руки вверх,

5-6 - с поворотом налево переворот боком,

7-8 - боковое равновесие.

6. На середине. Муз.размер - 4/4.

И.п. - 3 позиция, руки на поясе.

1-7 - «веревочка» (на каждый счет),

8 - присед,

9-15 - «ползунок» с поворотом кругом (постепенно поворачиваясь при каждом движении).

этап совершенствования спортивного мастерства 1, 2 года обучения

Упражнения 1 - 3 для УТГ-4,5 поточным методом.

4. На середине. Муз размер - 2/4.

И.п. - о.с.

1 -3 - три прыжка на месте,

4- прыжок с поворотом на 540гр.

то же с поворотом на другую сторону.

5. На середине. Муз. размер 2/4.

1-2 - шагом левой подбивной прыжок впереди,

3-4 - шагом правой полет- кувырок и упор присев,

5-8 встать на правую(левую), переднее равновесие, руки вперед в стороны.

6. Упражнение 6 из программы УТГ-4,5 , но вместо переворотом боком - переворот боком с прыжка.

7. На середине. Муз. Размер – 4/4

1-4 - присядка вправо (2 раза),

5-8 присядка влево (2 раза),

9-14-«ползунок» с поворотом кругом (постепенно поворачиваясь при каждом движении),

15-16 прыжок ноги врозь.

Конь

ТЭ-4,5:

1. С прыжка или из упора перемах левой вправо, скрещение влево (обратное), перемах левой вправо в упор сзади, перемах правой влево — назад, скрещение вправо (прямое).

2. Вход, два круга двумя вправо, перемах двумя, переход, два круга двумя на теле и ручке, перемах с поворотом в упор поперек на теле коня, два круга поперек, соскок прогнувшись.

ЭСС-1:

1. С прыжка немецкий круг и круг прогнувшись в упор сзади на ручках или на теле и ручке или шагинян.

2. Левая на ручке, правая на теле - с прыжка вход на одну ручку и круг двумя на одной ручке с переходом в упор сзади на ручках.

ЭСС-2:

1. Два круга двумя, выход в упор сзади поперек на ручке, круг поперек на ручке, переход в упор сзади на теле и ручке.

2. Круг прогнувшись на одной ручке.

Кольца

ТЭ-4,5:

1. Выкрут назад, переворот в упор, оборот назад, спад в вис согнувшись, выпад назад, соскок с переворотом ноги врозь(с вылетом).
2. Подъем силой в упор, упор углом вне, силой, сгибая руки, стойка на руках.

ЭСС-1:

1. Из размахивания махом назад хонма, махом назад вис, переворот в упор, оборотом назад соскок ноги врозь.
2. Из вися через прямые руки вис согнувшись, подъем назад в упор, упор углом, оборот вперед согнувшись в стойку на руках, отодвиг в вис, махом вперед, сальто прогнувшись с поворотом на 360 гр.

ЭСС-2:

- 1, Выкрут назад, переворот в стойку на руках.
2. Из упора углом силой прогнувшись, сгибая руки, стойка на руках, переворот вперед согнувшись.

Опорный прыжок

ТЭ-4,5:

1. Через коня в длину ноги врозь
2. Через коня в длину переворот вперед прогнувшись.

ЭСС-1:

1. Через коня в длину переворот вперед 1,5 сальто вперед в группировке.
2. Через коня в длину согнувшись с замахом.

СС-2:

1. Лет.
2. Цукара в группировке.

Брусья

ТЭ-4,5:

1. Поворот кругом над жердями в упор(45 гр.) со стойки на руках.
2. Подъем махом назад с поворотом кругом, в упор и перемах ноги врозь в упор углом.

ЭСС-1:

1. С наскока подъем дугой в упор.
2. Стойка на руках силой прогнувшись согнутыми руками.

ЭСС-2:

1. Махом вперед поворот кругом в стойку на руках.
2. Махом назад сальто вперед в упор.

Перекладина

ТЭ-4,5:

1. Оборот назад в стойку.
2. Сальто назад прогнувшись с поворотом на 360 гр.

ЭСС-1:

1. Сальто вперед в вис.
2. Выполнение штальдера, эндо вместе в соединении.

ЭСС-2:

1. Делчев.
2. Большой оборот назад на одной руке.

Хореографические термины.

1. Батман девлоппэ - поднимание ноги вперед, в сторону, назад.
2. Батман тандю - выставление ноги на носок.
3. Батман тандю жэтэ - махи на высоту 45 град.
4. Батман тандю сутеню - полуприседание с одновременным выставлением ноги на носок.
5. Батман фондю - приседание на одной, другая согнута и прижата к щиколотке.

6. Батман фрэппэ - резкое сгибание ноги в положение сюр ле ку де пье и разгибание на 45 град.
7. Гран батман жэтэ - махи ногами на 90 град, и выше.
8. Гран батман жэтэ балансэ - махи ногами вперед - назад.
9. Гран плие - приседание. Ю.Деми плие - полуприседание. 11 .Дубль - двойной.
12. Крестом вперед - движение ногой вперед, в сторону, назад, в сторону,
13. Крестом назад - движение ногой назад, в сторону, вперед, в сторону.
14. Пассэ - нога согнута, колено выворотно, носок у колена опорной ноги.
15. Релевэ - подъем на полупальцы.
16. Рон де жамб пар терр - круги ногой по полу.
17. Рон де жамб ан лэр - круги голенью из положения нога в сторону на высоте 45 град.
- 18.Сюр ле ку де пье - нога согнута, колено в сторону, носок у щиколотки опорной ноги (впереди или сзади).

Акробатические термины.

1. Бланш - сальто назад прогнувшись.
2. Винт - круги двумя с поворотами на 360 град, (полувинт - то же, но на 180 град.).
3. Грибок- спортивный вспомогательный снаряд для разучивания кругов на коне. 4.Курбет - из положения стоя на руках бросковым движением ног и толчком руками встать на ноги.
5. Лонжа - поясной ремень для страховки.
6. Окрошка- акробатическое соединение: рондат-фляк-темповое сальто-фляк-сальто назад.
7. Отжимание - сгибание-разгибание рук в упоре лежа.
8. Перекидка - медленный переворот вперед (назад) махом одной, толчком другой.
9. Пируэт - сальто назад (вперед) прогнувшись с поворотом на 360 град.
10. Рондат - переворот вперед с поворотом.
- 11 .Сальто - толчком двумя ногами, махом руками кувырок в воздухе вперед (назад).
12. Спичак - стойка силой с прямыми руками и ногами.
13. Санжировка - на перекладине - хлестообразными движениями ног повороты на 180 град.
14. Темповое - сальто назад (вперед) в переход.
15. Твист - прыжок вверх с поворотом на 180 град. - сальто вперед.
16. Фляк - темповой переворот назад.
17. Хонма- переворот вперед согнувшись в упор (кольца).
18. Цукахара - прыжок через рондат - сальто назад.
19. Штальдер - из положения ноги вне оборот назад в стойку.
20. Эндэ - из положения ноги вне оборот вперед в стойку

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

5.1. Материально-технические условия реализации программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок и душевых;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение спортсменов проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение спортсменов питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение спортсменов, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Спортивное оборудование и инвентарь для прохождения спортивной подготовки

п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
3.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
4.	Брусья гимнастические женские	штук	1
5.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
6.	Мостик гимнастический	штук	6
7.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
8.	Конь гимнастический маховый	штук	1
9.	Мостик гимнастический	штук	6
10.	Перекладина гимнастическая	штук	1
11.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
12.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
13.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
14.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
15.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Маты гимнастические	штук	50
18.	Грибок гимнастический (600 мм) без ручек на ножке	штук	1
19.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
20.	Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг	комплект	1
21.	Дорожка акробатическая фиброгласовая	комплект	1
22.	Зеркало настенное 12 х 2 м	штук	1
23.	Канат для лазания диаметром 30 мм	штук	2
24.	Магnezница закрытая	кг	6
25.	Магnezница спортивная	штук	0,2 на чел.
26.	Маты поролоновые (200 х 300 х 40 см)	штук	2
27.	Музыкальный центр	штук	1
28.	Палка гимнастическая	штук	10
29.	Подставка для страховки	штук	2
30.	Поролон для страховочных ям (на 1 куб.м)	кг	40
31.	Скакалка гимнастическая	штук	20
32.	Скамейка гимнастическая	штук	8
33.	Стенка гимнастическая	штук	6

Обеспечение спортивной экипировкой (расчет на 1 спортсмена)

	Наименование	Единица	Этапы спортивной подготовки			
			ЭНП	ТЭ	ЭССМ	ЭВСМ

		измерения	Количество	Срок	Количество	Срок	Количество	Срок	Количество	Срок
			во	эксплуатации	во	эксплуатации	во	эксплуатации	во	эксплуатации
1	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	-	-	2	1	3	1	3	1
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Кроссовки легкоатлетические	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Комплект соревновательной формы (женский)	штук	-	-	2	1	3	1	3	1
5	Накладки наладонные (женские)	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Накладки наладонные (мужские)	пар	-	-	2	1	2	1	2	1
7	Носки	пар	-	-	2	1	4	1	4	1
8	Чешки гимнастические	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
9	Тапочки спортивные	пар	-	-	1	1	1	1	1	1
10	Футболка (короткий рукав)	штук	-	-	2	1	3	1	3	1

5.2. Кадровые условия реализации программы:

5.2.1. укомплектованность спортивной школы педагогическими, руководящими и иными работниками; для более качественной подготовки спортсменов на тренировочном этапе и выше допускается, кроме основного тренера, привлечение второго тренера, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы со спортсменами);

5.2.2. уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы 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);

- Единым квалификационным справочником должности 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).

5.2.3. непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей спортивной школы.

5.3. Информационно-методические условия реализации программы:

1. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL.: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика», Москва, 2020.
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика» от 09 ноября 2022 г. № 953.
4. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» №329-ФЗ от 04.12.2007.
5. Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273-ФЗ от 21.10.2014.
6. Правила вида спорта «Спортивная гимнастика».
7. Официальный интернет-сайт Федерации спортивной гимнастики России [электронный ресурс] URL: <https://sportgymrus.ru>
8. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru>
10. Официальный интернет-сайт Международной федерации гимнастики (Federation international de gymnastique) <https://www.gymnastics.sport/site/>
11. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru>
12. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org> (дата обращения: 17.11.2021).
13. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru> (дата обращения: 17.11.2021).
14. Федеральные стандарты спортивной подготовки по олимпийским видам спорта / Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833> (дата обращения: 17.11.2021).