

РЕКОМЕНДОВАНО:

Тренерским советом

МАУ СП «СШОР «Темп»

от «___» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МАУ СП «СШОР «Темп»

Н.С. Шевелева

«___» _____ 20__ г.

СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА

(вид спорта)

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Муниципальное автономное учреждение
спортивной подготовки
«Спортивная школа олимпийского резерва «Темп»

Срок реализации: 11 лет

Автор:

инструктор-методист

Штылёва Наталья Юрьевна

г. Березники, 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	стр. 4
I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	стр.11
1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	стр. 11
1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки	стр. 11
1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	стр. 12
1.4. Режимы тренировочной работы	стр. 13
1.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	стр. 14
1.6. Предельные тренировочные нагрузки	стр. 15
1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	стр. 16
1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	стр.16
1.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	стр.19
1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки	стр.20
1.11. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)	стр.21
II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	стр. 24
2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	стр.24
2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	стр.26
2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	стр.26
2.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	стр.26
2.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	стр. 29
2.6. Психологические средства восстановления	стр. 50
2.7. Применения восстановительных средств	стр. 50
2.8. Антидопинговые мероприятия	стр.51
2.9. Инструкторская и судейская практика	стр.52
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	стр.54
3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения результативность	стр.54
3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной	

подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	_____	стр.54
3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.	_____	стр 55
3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования	_____	стр.59
IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	_____	стр.60
4.1. Список литературы		
4.2. Перечень Интернет ресурсы		
ПРИЛОЖЕНИЕ 1.		
План календарных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	_____	стр. 63
ПРИЛОЖЕНИЕ 2		
Содержание программного материала		
1. Содержание теоретической подготовки	_____	стр. 63
2. Содержание тренировочных занятий	_____	стр. 67
3. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	_____	стр. 105
4.Терминологический словарь	_____	стр.106

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Спортивная гимнастика

Программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» далее (Программа) разработана в соответствии Федеральными стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

(утвержден приказом Министерства спорта России от 24 октября 2012 г. № 325).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов - гимнастов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке (НП), для тренировочных групп (ТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (СС).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Характеристика вида спорта.

Спортивная гимнастика — олимпийский вид спорта, включающий соревнования на шести гимнастических снарядах у мужчин и на четырех у женщин.

Современная программа гимнастического многоборья состоит: для женщин — разновысокие брусья, бревно, опорный прыжок, вольные упражнения; для мужчин — вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья и перекладина.

Краткое описание истории возникновения

История гимнастики уходит корнями в античность. Гимнастика в качестве прикладной дисциплины использовалась для подготовки спортсменов еще к древним Олимпийским играм. Затем гимнастические упражнения входили в разнообразные комплексы физического развития, и только в XIX стали проводиться соревнования в отдельных дисциплинах.

Спортивная гимнастика входила в программу первых Олимпийских игр современности (1896), а 15 годами ранее была основана Международная федерация спортивной гимнастики (FIG). Под ее эгидой в 1903 году был проведен первый чемпионат мира. На Олимпиаде 1928 года в этом виде спорта начали соревноваться женщины.

Советские спортсмены по политическим причинам стали принимать участие в международных соревнованиях достаточно поздно: впервые они выступили на Олимпиаде 1952 года. С тех пор школа советской спортивной гимнастики считается одной из ведущих на всей планете.

Существующие международные, европейские и государственные (Россия) федерации, и прочие крупные (государственные) объединения, касающиеся описываемого вида спорта.

Международная федерация спортивной гимнастики (<http://www.fig-gymnastics.com/>), Федерация спортивной гимнастики России (<http://www.sportgymrus.ru/>).

Основные соревнования по данному виду спорта.

Чемпионат мира (проводятся ежегодно, начиная с 1903 года), Кубок мира, Чемпионат Европы, Олимпийские игры.

Краткое описание основных принципов, особенностей вида спорта.

В ходе соревнований гимнасты выполняют комплексы упражнений на снарядах, соревнуясь как в отдельных видах, так и в многоборье (суммарная оценка выполнения всех упражнений). Судьи оценивают уровень исполнения и выставляют спортсменам баллы, от количества которых и зависит итоговое распределение мест. На оценку действий спортсмена влияет сложность и чистота исполнения заявленных элементов. Существует командное первенство (очки всех членов команды суммируются) и индивидуальный (или абсолютный) зачет.

Описание разновидностей спортивной дисциплины

Женщины выступают в четырех видах программы, выполняя на снарядах различные комплексы упражнений.

Разновысокие брусья представляют собой две жерди разной высоты, соединённые между собой специальными креплениями. Отличие брусьев от перекладины заключается также в диаметре жерди, а также в том, что жердь деревянная, а не из стали. Это достаточно сложный вид программы, предусматривающий разнообразие элементов, которые требуется выполнить спортсменкам. Упражнение на этом снаряде в обязательном порядке состоит из четырех элементов различных структурных групп: наскок, обороты и махи, полетные элементы и соскок.

Бревно представляет собой горизонтальный брус длиной 5 метров и шириной 10 сантиметров, поставленный на высоте 125 сантиметров, покрытый слоем замши или кожи. Программа бревна стандартна: подъем, непосредственно выступление и финальный соскок.

Опорный прыжок входит в программу и женских, и мужских соревнований. Выполняя опорный прыжок, гимнаст разбегается, прыгает при помощи специального гимнастического мостика, оснащенного пружиной, а затем дополнительно отталкивается от специального снаряда. В полете спортсмен выполняет ряд акробатических упражнений. От качества приземления во многом зависит итоговая оценка гимнаста. Высота снаряда — 135 см от поверхности пола. Приблизительная длина дорожки разбега — 25 метров, ширина — 1 метр. Высота пружинящего мостика — 20 см.

Как и опорный прыжок, **вольные упражнения** входят в программу и мужских, и женских турниров. Комплекс вольных упражнений выполняется на ковре размерами 12 на 12 метров. При этом покрытие должно обладать достаточной эластичностью для смягчения приземлений спортсменов. За время выступления (70 секунд у мужчин, 90 — женщин)

гимнасты выполняют набор акробатических элементов: кувырки, сальто, шпагаты, стойки на руках и другие, а также их связки.

Далее следует набор исключительно мужских дисциплин.

Кольца требуют от спортсмена огромной физической силы, поскольку включают в себя не только динамические, но и статичные упражнения (маховые статичные элементы, элементы в вися, в стойке на руках). Кольца подвешиваются на специальных тросах на высоте на высоте 2,75 метров над уровнем пола. В спокойном состоянии расстояние между кольцами — 50 см, их внутренний диаметр 18 см.

Параллельные брусья находятся на высоте 2 метра над уровнем пола. В комбинации спортсменов входят маховые, статичные и силовые упражнения. Они могут выполняться как в классическом продольном положении, так и поперек снаряда. Выступление заканчивается соскоком.

Перекладина – один из самых распространенных и популярных гимнастических снарядов, поскольку простейшие упражнения на перекладине входят в состав общей физической подготовки. В спортивной гимнастике комплексы, естественно, значительно сложнее. Перекладина длиной 2,4 метра находится на высоте 2,78 метра. Во время выступления на перекладине гимнасты совершают перелеты и вращения, а также переходят от одного вида хвата к другому. Как и на предыдущих снарядах, упражнения венчает соскок.

Отличительные особенности спортивной гимнастики

Спортивная гимнастика отличается от всех других видов спорта разнообразием содержания и бесчисленным количеством гимнастических упражнений. Упражнения на гимнастических снарядах составляют основное содержание спортивно-гимнастического многоборья. Мужское многоборье состоит из упражнений на коне с ручками, на параллельных брусьях, на кольцах, перекладине, вольных упражнений и опорных прыжков. В женское многоборье входят: опорные прыжки, упражнения на брусьях разной высоты, на бревне и вольные упражнения.

В зависимости от целей и задач подготовки конкретного контингента спортсменов-гимнастов, кроме упражнений, входящих в программы спортивных соревнований, в спортивной гимнастике широко используются упражнения художественной гимнастики и хореографии, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, акробатические упражнения, бег, прыжки, упражнения со штангой, подвижные и спортивные игры, упражнения на вспомогательных снарядах и мн. др. Использование такого широкого круга различных по характеру и структуре упражнений обеспечивает разностороннюю физическую и техническую подготовку гимнастов. Если занимающиеся будут совершенствовать свое спортивное мастерство только с помощью видов классического многоборья, не применяя дополнительных средств, то они не смогут добиться серьезных успехов.

Программой соревнований по спортивной гимнастике обычно предусматривается выполнение упражнений махового и силового характера на снарядах, а также опорных прыжков и вольных упражнений. Гимнасты младших разрядов соревнуются только по обязательной

программе, а старших по обязательной и произвольной. При этом нужно иметь в виду, что начинающие (особенно дети), как правило, соревнуются не только по программе классического многоборья. Например, у юношей вместо высокой перекладины может быть низкая или средняя, вместо средних брусьев - низкие, упражнения на коне могут быть исключены из программы соревнований. Девочки могут выполнять на соревновании упражнения, на низком бревне и т. п.

Специфика организации тренировочного процесса

Тренировка в спортивной гимнастике специализированный процесс физического воспитания, направленный на достижение высоких спортивных результатов. Одновременно в процессе тренировки гимнастов решаются задачи всестороннего физического развития и совершенствования занимающихся, воспитания у них высоких нравственных и эстетических качеств. Единство всесторонней и специальной направленности процесса тренировки определяет его содержание (физическая, техническая, психологическая и тактическая подготовка гимнастов). Тренировочный процесс в спортивной гимнастике носит циклический характер. Цикл спортивной тренировки включает три периода: подготовительный (посвященный физической и технической подготовке гимнастов и приобретению спортивной формы), соревновательный (период основных соревнований, в котором достигается наивысшая спортивная форма) и переходный (звено, связующее старый и новый циклы тренировки).

Основные цели и задачи спортивной подготовки

Целью спортивной подготовки – является достижение максимально возможного для данного индивидуума уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой вида спорта «спортивная гимнастика» и требованиями достижения максимально высоких результатов спортивной деятельности.

Задачи:

1. Возможное сохранение здоровья юных и квалифицированных спортсменов.
2. Повышение спортивной работоспособности.
3. Освоение техники и тактики вида спорта «спортивная гимнастика».
4. Обобщение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в виде спорта «спортивная гимнастика».
5. Обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности.
6. Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности.
7. Комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена (интегральная подготовка).

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта спортивная гимнастика включает следующие спортивные дисциплины:

	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
	Спортивная гимнастика	0160001611Я	Командные соревнования	0160011611Я
			Многоборье	0160021611Я
			Вольные упражнения	0160031611Я
			Конь	0160041611А
			Кольца	0160051611А
			Опорный прыжок	0160061611Я
			Параллельные брусья	0160071611А
			Перекладина	0160081611А
			Разновысокие брусья	0160091611Б
			Бревно	0160101611Б

Спортивная подготовка по виду спорта «спортивная гимнастика» осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) этапе начальной подготовки;
- 2) тренировочном этапе (этапе спортивной специализации);
- 3) этапе совершенствования спортивного мастерства;

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

- 1) на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «спортивная гимнастика»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- воспитание морально-волевых и этических качеств;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта

«спортивная гимнастика».

- 2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика»;

- формирование мотивации для занятий видом спорта «спортивная гимнастика»;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям;
- воспитание морально-волевых, этических качеств.

- 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- совершенствование психологических качеств.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (физическую, теоретическую, техническую, тактическую, психологическую);
- 2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям спортивного мастерства;
- 3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Отличительные особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» определяются в Программе и учитываются при составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства, при составлении плана физкультурных и спортивных мероприятий.

2. Тренировочный процесс в учреждении ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на **52 недели. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия-45 минут (академический час).**

3. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

4. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

5. Для проведения занятий на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), на этапе совершенствование спортивного мастерства, кроме основного тренера по спортивной гимнастике могут привлекаться тренеры по смежным видам спорта (акробатике, хореографии и др.) при условии одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

6. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные спортивные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с планом тренировочных сборов:

7. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки на 1 год.

8. С учетом специфики вида спорта спортивная гимнастика определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта спортивная гимнастика осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

1.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления на этап (лет)		Минимальная наполняемость групп (человек)
		м	д	
Этап начальной подготовки	2	7	6	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	12	1

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

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет
Общая физическая подготовка (%)	25-37	25-37	9-11	9-11	9-11
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24
Техническая подготовка (%)	42-54	42-54	42-54	42-54	42-54
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2%	1-2%	4-6%	4-6%	3-5%

Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)*	2-4%	2-4%	8-12%	8-12%	9-13%
Восстановительные мероприятия (%)	1-2%	1-2%	1-2%	1-2%	1-2%

*Судейская практика – не менее одного соревнования в год.

1.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «спортивная гимнастика»

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки гимнаста. Достижения высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим, другие (менее значительные) выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие гимнаста в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований и подготовке гимнаста, необходимо учитывать, что взятая отдельно не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	1	1	5	5	5
Отборочные	-	-	4	4	4
Основные	1	1	2	2	2

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

-соответствие возраста и пола участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «спортивная гимнастика»;

-соответствие уровня спортивной квалификации участника Положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой Всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная гимнастика»;

-выполнение плана спортивной подготовки;

-прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

1.4. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» составляет:

Наименование этапа спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
этап начальной подготовки	до года	6
	свыше года	8
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2 лет	12
	свыше 2 лет	14
этап совершенствования	до года	20

спортивного мастерства	свыше года	22
------------------------	------------	----

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

1.5. Медицинские требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта **«спортивная гимнастика»**.

Возрастные требования: на этапы спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы по виду спорта спортивная гимнастика 6 лет у девочек и 7 лет у мальчиков.

Медицинские требования: необходимо соблюдение всех требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности.

- медицинская комиссия не реже двух раз в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Перечень заболеваний в патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом.

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

Психофизические требования: в условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, необходимо соблюдать следующие требования.

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания;
- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов(экзамены),- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;
- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки;
- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу подростками и детьми;
- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку;
- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе со взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

1.6. Предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	10-12	14-18	20
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	6-8	7-12	6-14
Общее количество часов в год	312	416	520-624	728-936	1040
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	312-416	364-624	312-728

1.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	1	1	2	2
Отборочные	-	2	4	5	5
Основные	-	1	1	1	3
Главные	-	1	1	1	3

1.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

1.8.1. Спортивная экипировка

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
1.	Кепка солнцезащитная	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1
2.	Комбинезон для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1
3.	Костюм ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2
4.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2

5.	Кроссовки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
6.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1
7.	Купальник для выступлений на соревнованиях	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1
8.	Носки	пар	на занимающегося	-	-	2	1	4	1
9.	Чешки гимнастические	пар	на занимающегося	-	-	6	1	10	1
10.	Тапки для зала	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
11.	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	3	1
12.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1

**1.8.2. Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимый для прохождения спортивной подготовки**

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	2	3	4
Спортивные дисциплины: бревно, разновысокие брусья			
1.	Бревно гимнастическое	штук	1
2.	Бревно гимнастическое напольное	штук	1
3.	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
4.	Брусья гимнастические женские	штук	2

5.	Жердь гимнастическая женская на универсальных стойках	штук	1
6.	Мостик гимнастический	штук	4
Спортивные дисциплины: конь, кольца, параллельные брусья, перекладина			
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
Спортивные дисциплины: вольные упражнения, опорный прыжок			
14.	Дорожка для разбега	комплект	1
15.	Ковер для вольных упражнений	комплект	1
16.	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
17.	Маты гимнастические	штук	50
18.	Мостик гимнастический	штук	2
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
19.	Батут	штук	1
20.	Гантели переменной массы от 2 до 6,5 кг	комплект	1
21.	Дорожка акробатическая	комплект	1
22.	Зеркало настенное 12 х 2 м	штук	1
23.	Канат для лазания диаметром 30 мм	штук	2
24.	Козел гимнастический	штук	1
25.	Лонжа ручная	штук	2
26.	Лонжа ручная универсальная с широким поясом	штук	2
27.	Магнезница	штук	6
28.	Маты поролоновые (200 х 300 х 40 см)	штук	2
29.	Музыкальный центр	штук	1
30.	Палка гимнастическая	штук	10
31.	Палка для остановки колец	штук	1
32.	Подставка для страхования	штук	2
33.	Поролон для страховочных ям	кг	из расчета 40 кг на 1 м объема страховочной ямы
34.	Скакалка гимнастическая	штук	20
35.	Скамейка гимнастическая	штук	8
36.	Стенка гимнастическая	штук	6

1.9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Требования по спортивному мастерству	Возраст для зачисления в группы (лет)				Наполняемость групп (чел.)	
			мин.		макс.		мин.	макс.
			м	д	м	д		
Этап начальной подготовки	до года	Контрольные нормативы	7	6	7	6	10	20
	свыше года	Контрольные нормативы	7	6	8	7	10	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	Контрольные нормативы + 3 юношеский разряд	9	7	10	8	5	15
	2 г.	Контрольные нормативы + 2 юношеский разряд + 1 юношеский разряд	11	9	12	10	5	15
	3 г.	Контрольные нормативы + 1 юношеский + 3 разряд	13	11	14	12	5	10
	4 г.	Контрольные нормативы + 3 разряд	15	13	16	15	5	10
	5 г.	Контрольные нормативы + 3 разряд + 2 разряд	17	16	18	18	5	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	до 1 г.	Контрольные нормативы + КМС	14	12	18	18	1	1

	свыше года	Контрольные нормативы + КМС	14	12			1	1
--	------------	-----------------------------	----	----	--	--	---	---

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Наполняемость групп (человек)	Минимальные требования к технической подготовке
	мальчики	девочки		
Этап начальной подготовки	7	6	8-10	ОФП, СФП
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	9	8	5-6	Обязательная техническая программа
Этап совершенствования спортивного мастерства	14	12	3-4	КМС

1.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

Объем работы по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства составляет 100% от общего числа часов тренировочных занятий.

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

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

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

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

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

- объем к интенсивности нагрузки;
- количество и характер упражнений;
- очередность выполнения упражнений;
- нагрузка в каждом упражнении;

- длительность и темп выполнения упражнений;
- количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

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

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

Годичный цикл в виде спорта «спортивная гимнастика» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – *втягивающий* – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – *(базовый)* – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%. В отдельных случаях может быть третий мезоцикл - контрольно-подготовительный(его еще можно назвать «шлифовочный») или с элементами предсоревновательного.

2) Специальный подготовительный этап

На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе

может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
- обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки, на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

Информационные показатели годового плана

на этапе начальной подготовки

Периоды подготовки	Подготовительный	Соревновательный	Переходный	Всего
Количество тренировочных недель	32	14	6	52

**Информационные показатели годичного плана
для тренировочных групп
(до двух лет)**

Циклы	1-й полугодичный цикл			2-й полугодичный цикл			Всего
	Подготовительный	Соревновательный	Переходный	Подготовительный	Соревновательный	Переходный	
Количество тренировочных недель	14	6	2	16	8	6	52

**Информационные показатели годичного плана на тренировочном этапе
углубленной специализированной подготовки
(свыше двух лет)**

Циклы	1-й полугодичный цикл			2-й полугодичный цикл			Всего
	Подготовительный	Соревновательный	Переходный	Подготовительный	Соревновательный	Переходный	
Количество тренировочных недель	14	6	2	16	8	6	52

**Информационные показатели годичного плана на тренировочном этапе
спортивного совершенствования**

Циклы	1-й полугодичный цикл			2-й полугодичный цикл			Всего
	Подготовительный	Соревновательный	Переходный	Подготовительный	Соревновательный	Переходный	
Количество тренировочных недель	14	6	2	16	8	6	52

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «спортивная гимнастика» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

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

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для

различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

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

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

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

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале в форме тренировки по общепринятой схеме.

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

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

Упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проходят, как правило, в конце тренировочных занятий. Эти упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты, силы) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов. Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие гимнастов.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок определяются с учетом пунктов 1.4, 1.6, 1.7 настоящей Программы.

2.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

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

Педагогический контроль: определение эффекта педагогических воздействий, т.е. сравнение запланированного и реально достигнутого. Внесение регулярной коррекции в план и процесс его реализации в случае наличия несоответствия. Центральное место в педагогическом контроле занимает двигательная деятельность. Она контролируется по трем направлениям:

- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков (оценка техники);
- воспитание физических качеств (тесты);
- изменение состояния организма (например, проба Руфье, Штанге и др.).

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

- оценку организации и методики проведения тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности спортсменов;
- оценку воздействия физических нагрузок на организм спортсменов;
- проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви спортсменов;
- соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Психологический контроль включает совокупность показателей средств, методов, мероприятий относительно индивидуально-типологических особенностей спортсменов, их общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний, проявляемых в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований.

Психологическая подготовленность спортсменов изменяется в процессе спортивной подготовки и подлежит качественной оценке в условиях этапного, текущего и оперативного контроля. Психологическая подготовленность спортсменов предусматривает такие направления как:

- формирование мотивации занятий спортом;
- воспитание волевых качеств при преодолении повышающейся нагрузки;
- аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
- формирование психологической совместимости и взаимодействия спортсменов;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специальных умений и навыков;
- регулирование психологической напряженности в стрессовых ситуациях;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
- управление предстартовыми состояниями.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;
- возможность осуществления самоанализа деятельности, самоанализа физического и эмоционального состояний, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной

антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль включает:

- текущие обследования;
- этапные комплексные обследования;
- углубленные комплексные обследования;
- обследования соревновательной деятельности.

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

2.5.1. Этап начальной подготовки. НП-1 (52 недели)

раздел	содержание	месяц												всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Количество часов в неделю	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
	Количество недель	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	52
1	Групповые и индивидуальные теоретические занятия (часов)	1	1		1		1		1			1		6
1.1	Теоретическая подготовка	0,5	0,5		0,5		0,5		0,5			0,5		3
1.1.1	Роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации													
1.1.2	История зарождения и развития вида спорта. Всероссийский реестр видов спорта													
1.1.3	Единая всероссийская спортивная классификация													
1.1.4	Терминология вида спорта													
1.1.5	Положения спортивных соревнований по виду спорта													
1.1.6	Борьба с допингом в спорте													
1.1.7	Оборудование, инвентарь, экипировка в виде спорта													
1.1.8	Краткая анатомия и физиология человека													
1.1.9	Спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, самомассаж													
1.1.10	Правила безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах													
1.1.11	Спортивная этика и моральный облик спортсмена													
1.1.12	Физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств													
1.2	Тактическая, психологическая подготовка	0,5	0,5		0,5		0,5		0,5			0,5		3
2	Групповые и индивидуальные тренировочные занятия (часов)	24	25	24	25	24	24	24	26	24	24	26	24	294
2.1	Общая физическая подготовка (часов)	6	7	6	7	6	6	6	6	6	6	8	6	78

	упражнения на развитие силы мышц рук и ног													
	упражнения на развитие мышц спины и брюшного пресса													
	упражнения на развитие выносливости													
2.2	Специальная физическая подготовка (часов)	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
	Батутная подготовка													
	Упражнения на развитие координации, ловкости													
	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств													
2.3	Техническая подготовка (часов)	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
	Снарядная подготовка													
	Акробатическая подготовка													
	Хореографическая подготовка													
3.	Тренировочные сборы													
4.	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях		1	1	2				1			1		6
5	Инструкторская и судейская практика													0
6	Медико-восстановительные мероприятия		1		1		1		1	1		1		6
7.	Работа по индивидуальным планам (часов)													0
8	Тестирование и контроль													
	Всего (часов)	25	28	25	29	24	26	24	29	25	24	29	24	312

2.5.2. Этап начальной подготовки. НП-2 (52 недели)

раздел	содержание	месяц												всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Количество часов в неделю	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
	Количество недель	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	52
1	Групповые и индивидуальные теоретические занятия	1	2		2				2			2		9
1.1	Теоретическая подготовка (часов)	1	1		1				1			2		6
1.1.1	Роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации													
1.1.2	История зарождения и развития вида спорта. Всероссийский реестр видов спорта													
1.1.3	Единая всероссийская спортивная классификация													
1.1.4	Терминология вида спорта													
1.1.5	Положения спортивных соревнований по виду спорта													
1.1.6	Борьба с допингом в спорте													
1.1.7	Оборудование, инвентарь, экипировка в виде спорта													
1.1.8	Краткая анатомия и физиология человека													
1.1.9	Спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, самомассаж													
1.1.10	Правила безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах													
1.1.11	Спортивная этика и моральный облик спортсмена													
1.1.12	Физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств													
1.2	Тактическая, психологическая подготовка		1		1				1					3
2	Групповые и индивидуальные тренировочные занятия	36	38	35	37	35	35	36	40	36	36	42	38	444

2.1	Общая физическая подготовка (часов)	12	13	11	13	11	12	12	14	12	12	14	12	148
2.1.1	<i>упражнения на развитие силы мышц рук и ног</i>	4	5	4	5	3	4	4	6	4	4	5	3	47
2.1.2	<i>упражнения на развитие мышц спины и брюшного пресса</i>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	47
	<i>упражнения на развитие выносливости</i>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	46
2.2	Специальная физическая подготовка (часов)	6	6	5	5	6	6	6	6	6	6	8	6	72
2.2.1	<i>Батутная подготовка</i>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	24
2.2.2	<i>Упражнения на развитие координации, ловкости</i>	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	23
2.2.3	<i>Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств</i>	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	23
2.3	Техническая подготовка (часов)	18	19	19	19	18	17	18	20	18	18	20	20	224
2.3.1	<i>Снарядная подготовка</i>	7	7	7	7	7	7	6	7	6	6	7	7	84
2.3.2	<i>Акробатическая подготовка</i>	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	66
2.3.3	<i>Хореографическая подготовка</i>	6	7	7	7	6	5	6	7	6	6	7	7	84
3.	Тренировочные сборы													
4.	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях		2		2				1		1	3		9
5.	Инструкторская и судейская практика													0
6.	Медико-восстановительные мероприятия		1		1		1		1			1	1	6
7.	Работа по индивидуальным планам (часов)													0
8.	Тестирование и контроль													
	Всего часов	32	40	32	40	32	32	32	40	32	32	40	32	416

2.5.3. Тренировочный этап (этап спортивной специализации). ТЭ-1 (52 недели)

раздел	содержание	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	всего
	Количество часов в неделю	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
	Количество недель	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	52
1.	Групповые и индивидуальные теоретические занятия	2	5	2	5	3	3	1	5	3	1	5	3	38
1.1	Теоретическая подготовка (часов)	1	3	1	3	2	2	1	3	2	1	3	2	24
1.1.1	Роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации													
1.1.2	История зарождения и развития вида спорта. Всероссийский реестр видов спорта													
1.1.3	Единая всероссийская спортивная классификация													
1.1.4	Терминология вида спорта													
1.1.5	Положения спортивных соревнований по виду спорта													
1.1.6	Борьба с допингом в спорте													
1.1.7	Оборудование, инвентарь, экипировка в виде спорта													
1.1.8	Краткая анатомия и физиология человека													
1.1.9	Спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, самомассаж													
1.1.10	Правила безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах													
1.1.11	Спортивная этика и моральный облик спортсмена													
1.1.12	Физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств													
1.2	Тактическая, психологическая подготовка	1	2	1	2	1	1	0	2	1	0	2	1	14
2	Групповые и индивидуальные тренировочные занятия	42	44	42	44	42	42	42	44	42	41	44	42	511

2.1	Общая физическая подготовка (часов)	5	6	5	6	5	5	3	7	4	5	6	5	62
	<i>упражнения на развитие силы мышц рук и ног</i>	2	2	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	25
	<i>упражнения на развитие мышц спины и брюшного пресса</i>	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	23
	<i>упражнения на развитие выносливости</i>	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14
2.2.	Специальная физическая подготовка (часов)	10	11	10	11	10	10	10	12	10	11	11	10	125
	<i>Батутная подготовка</i>	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	26
	<i>Упражнения на развитие координации, ловкости</i>	4	4	4	4	3	3	3	6	4	4	4	4	47
	<i>Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств</i>	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	52
2.3	Техническая подготовка (часов)	27	27	27	27	27	27	27	27	27	25	29	27	324
	Снарядная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
	Акробатическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
	Хореографическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
3.	Тренировочные сборы													
4.	Участие в спортивных соревнованиях в мероприятиях	5	6	4	6	5	6	4	5	5	4	5	5	60
5.	Инструкторская и судейская практика			1				1			1			3
6.	Медико-восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7.	Работа по индивидуальным планам (часов)													0
8.	Тестирование и контроль													
	Всего часов	40	45	40	48	43	42	41	47	43	41	48	42	520

2.5.4. Тренировочный этап (этап спортивной специализации). ТЭ-2 (52 недели)

раздел	содержание	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	всего
	Количество часов в неделю	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	
	Количество недель	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	52
1.	Групповые и индивидуальные теоретические занятия	2	5	2	5	3	3	1	5	3	1	5	3	38
1.1	Теоретическая подготовка (часов)	1	3	1	3	2	2	1	3	2	1	3	2	24
1.1.1	Роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации													
1.1.2	История зарождения и развития вида спорта. Всероссийский реестр видов спорта													
1.1.3	Единая всероссийская спортивная классификация													
1.1.4	Терминология вида спорта													
1.1.5	Положения спортивных соревнований по виду спорта													
1.1.6	Борьба с допингом в спорте													
1.1.7	Оборудование, инвентарь, экипировка в виде спорта													
1.1.8	Краткая анатомия и физиология человека													
1.1.9	Спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, самомассаж													
1.1.10	Правила безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах													
1.1.11	Спортивная этика и моральный облик спортсмена													
1.1.12	Физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств													
1.2	Тактическая, психологическая подготовка	1	2	1	2	1	1	0	2	1	0	2	1	14
2	Групповые и индивидуальные тренировочные занятия	42	44	42	44	42	42	42	44	42	41	44	42	511
2.1	Общая физическая подготовка (часов)	5	6	5	6	5	5	3	7	4	5	6	5	62

	<i>упражнения на развитие силы мышц рук и ног</i>	2	2	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	25
	<i>упражнения на развитие мышц спины и брюшного пресса</i>	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	23
	<i>упражнения на развитие выносливости</i>	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	14
2.2.	Специальная физическая подготовка (часов)	10	11	10	11	10	10	10	12	10	11	11	10	125
	<i>Батутная подготовка</i>	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	26
	<i>Упражнения на развитие координации, ловкости</i>	4	4	4	4	3	3	3	6	4	4	4	4	47
	<i>Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств</i>	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	52
2.3	Техническая подготовка (часов)	27	27	27	27	27	27	27	27	27	25	29	27	324
	Снарядная подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
	Акробатическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
	Хореографическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
3.	Тренировочные сборы													
4.	Участие в спортивных соревнованиях в мероприятиях	5	6	4	6	5	6	4	5	5	4	5	5	60
5.	Инструкторская и судейская практика			1				1			1			3
6.	Медико-восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7.	Работа по индивидуальным планам (часов)													0
8.	Тестирование и контроль													
	Всего часов	50	56	50	56	51	52	49	55	51	48	55	51	624

2.5. 5 Тренировочный этап (этап спортивной специализации) . ТЭ-3 (52 недели)

раздел	содержание	месяц												всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Количество часов в неделю	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	
	Количество недель	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	52
1	Групповые и индивидуальные теоретические занятия	2	5	3	5	3	4	3	5	3	3	5	3	44
1.1	Теоретическая подготовка (часов)	1	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	28
1.1.1	Роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации													
1.1.2	История зарождения и развития вида спорта. Всероссийский реестр видов спорта													
1.1.3	Единая всероссийская спортивная классификация													
1.1.4	Терминология вида спорта													
1.1.5	Положения спортивных соревнований по виду спорта													
1.1.6	Борьба с допингом в спорте													
1.1.7	Оборудование, инвентарь, экипировка в виде спорта													
1.1.8	Краткая анатомия и физиология человека													
1.1.9	Спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, самомассаж													
1.1.10	Правила безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах													
1.1.11	Спортивная этика и моральный облик спортсмена													
1.1.12	Физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств													
1.2	Тактическая, психологическая подготовка	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	16
2	Групповые и индивидуальные тренировочные занятия	48	52	48	51	48	48	46	50	47	47	50	48	583

2.1	Общая физическая подготовка (часов)	6	8	6	8	6	6	6	6	5	5	8	6	76
2.1.1	<i>упражнения на развитие силы мышц рук и ног</i>	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	27
2.2.2	<i>упражнения на развитие мышц спины и брюшного пресса</i>	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	27
2.2.3	<i>упражнения на развитие выносливости</i>	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	22
2.2	Специальная физическая подготовка (часов)	12	12	12	12	12	12	10	14	12	12	12	12	144
2.2.1	<i>Батутная подготовка</i>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2.2.2	<i>Упражнения на развитие координации, ловкости</i>	5	5	5	5	5	5	4	6	5	5	5	5	60
2.2.3	<i>Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств</i>	5	5	5	5	5	5	4	6	5	5	5	5	60
2.3	Техническая подготовка (часов)	30	32	30	31	29	29	29	33	29	29	33	29	363
2.3.1	Снарядная подготовка	15	15	15	17	15	15	15	17	15	15	16	15	185
2.3.2	Акробатическая подготовка	13	15	13	12	12	12	12	13	12	12	15	12	153
2.3.3	Хореографическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	26
3.	Тренировочные сборы													
4	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	2	10	4	10	5	5	5	12	5	5	12	5	80
5	Инструкторская и судейская практика				1	1			1	1	1	1		6
6.	Медико-восстановительные мероприятия	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	15
7.	Работа по индивидуальным планам (часов)													
8	Тестирование и контроль													
	Всего часов	60	63	62	64	61	60	61	60	60	60	59	58	728

2.5.6. Тренировочный этап. (этап спортивной специализации). ТЭ-4 (52 недели)

раздел	содержание	месяц												всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Количество часов в неделю	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	
	Количество недель	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	52
1	Групповые и индивидуальные теоретические занятия	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	42
1.1	Теоретическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	18
1.1.1	Роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации													
1.1.2	История зарождения и развития вида спорта. Всероссийский реестр видов спорта													
1.1.3	Единая всероссийская спортивная классификация													
1.1.4	Терминология вида спорта													
1.1.5	Положения спортивных соревнований по виду спорта													
1.1.6	Борьба с допингом в спорте													
1.1.7	Оборудование, инвентарь, экипировка в виде спорта													
1.1.8	Краткая анатомия и физиология человека													
1.1.9	Спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, самомассаж													
1.1.10	Правила безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах													
1.1.11	Спортивная этика и моральный облик спортсмена													
1.1.12	Физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств													
1.2	Тактическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2.	Групповые и индивидуальные тренировочные занятия	55	62	55	61	56	56	55	62	55	55	62	56	690

2.1	Общая физическая подготовка	6	8	6	8	7	7	6	8	6	6	8	7	83
	<i>упражнения на развитие силы мышц рук и ног</i>													
	<i>упражнения на развитие мышц спины и брюшного пресса</i>													
	<i>упражнения на развитие выносливости</i>													
	<i>упражнения на развитие скоростно-силовых качеств</i>													
2.2	Специальная физическая подготовка	15	18	15	17	15	15	15	18	15	15	18	15	191
	<i>Батутная подготовка</i>													
	<i>Упражнения на развитие координации, ловкости</i>													
	<i>Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств</i>													
2.3	Техническая подготовка	34	36	34	36	34	34	34	36	34	34	36	34	416
	<i>Снарядная подготовка</i>													
	<i>Акробатическая подготовка</i>													
	<i>Хореографическая подготовка</i>													
3.	Тренировочные сборы													
4	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях		6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	73
5	Инструкторская и судейская практика					2	2			2	2	2		10
6	Медико-восстановительные мероприятия		1	1	3	1	1	1	3	1	1	3	1	17
7	Работа по индивидуальным планам (часов)													0
8	Тестирование и контроль													
	Всего часов	58	73	66	74	69	70	67	75	68	68	77	67	832

2.5. 7. Тренировочный этап (этап спортивной специализации). ТЭ-5 (52 недели)

раздел	содержание	месяц												всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Количество часов в неделю	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	
	Количество недель													52
1	Групповые и индивидуальные теоретические занятия	3	6	3	6	3	3	3	6	3	3	5	3	47
1.1	Теоретическая подготовка (часов)	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	16
1.1.1	Роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации													
1.1.2	История зарождения и развития вида спорта. Всероссийский реестр видов спорта													
1.1.3	Единая всероссийская спортивная классификация													
1.1.4	Терминология вида спорта													
1.1.5	Положения спортивных соревнований по виду спорта													
1.1.6	Борьба с допингом в спорте													
1.1.7	Оборудование, инвентарь, экипировка в виде спорта													
1.1.8	Краткая анатомия и физиология человека													
1.1.9	Спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, самомассаж													
1.1.10	Правила безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах													
1.1.11	Спортивная этика и моральный облик спортсмена													
1.1.12	Физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств													
1.2	Тактическая, психологическая подготовка	2	4	2	4	2	2	2	4	2	2	3	2	31
2	Групповые и индивидуальные тренировочные занятия	63	69	62	69	63	63	62	68	63	63	68	64	777

2.1	Общая физическая подготовка (часов)	7	9	7	9	7	7	7	9	7	8	9	8	94
	<i>упражнения на развитие силы мышц рук и ног</i>													
	<i>упражнения на развитие мышц спины и брюшного пресса</i>													
	<i>упражнения на развитие выносливости</i>													
3	<i>упражнения на развитие скоростно-силовых качеств</i>													
2.2	Специальная физическая подготовка	18	20	17	20	17	17	17	19	17	17	19	17	215
	<i>Батутная подготовка</i>													
	<i>Упражнения на развитие координации, ловкости</i>													
	<i>Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств</i>													
2.3	Техническая подготовка	38	40	38	40	39	39	38	40	39	38	40	39	468
	Снарядная подготовка													
	Акробатическая подготовка													
	Хореографическая подготовка													
3.	Тренировочные сборы													
4.	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	5	7	6	5	8	6	5	8	6	5	7	6	74
5.	Инструкторская и судейская практика		3	2	3	2	1	1	3	1	1	3		20
6.	Медико-восстановительные мероприятия		2	1	3	1	1	1	3	1	1	3	1	18
7.	Работа по индивидуальным планам (часов)													0
8.	Тестирование и контроль													
	Всего часов	71	87	74	86	77	74	72	88	74	73	86	74	936

2.5.8. Этап совершенствования спортивного мастерства ЭСС (52 недели)

раздел	содержание	месяц												всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Количество часов в неделю	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
	Количество недель	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	52
1	Групповые и индивидуальные теоретические занятия	3	6	3	6	4	4	3	6	4	3	6	4	52
1.1	Теоретическая подготовка	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	16
1.1.1	Роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации													
1.1.2	История зарождения и развития вида спорта. Всероссийский реестр видов спорта													
1.1.3	Единая всероссийская спортивная классификация													
1.1.4	Терминология вида спорта													
1.1.5	Положения спортивных соревнований по виду спорта													
1.1.6	Борьба с допингом в спорте													
1.1.7	Оборудование, инвентарь, экипировка в виде спорта													
1.1.8	Краткая анатомия и физиология человека													
1.1.9	Спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, самомассаж													
1.1.10	Правила безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах													
1.1.11	Спортивная этика и моральный облик спортсмена													
1.1.12	Физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств													
1.2	Тактическая, психологическая подготовка	2	4	2	4	3	3	2	4	3	2	4	3	36
2.	Групповые и индивидуальные тренировочные занятия	69	75	69	75	71	71	69	77	70	69	77	71	863

2.1	Общая физическая подготовка	8	10	8	10	8	8	8	10	8	8	10	8	104
	<i>упражнения на развитие силы мышц рук и ног</i>													
	<i>упражнения на развитие мышц спины и брюшного пресса</i>													
	<i>упражнения на развитие выносливости</i>													
	<i>упражнения на развитие скоростно-силовых качеств</i>													
2.2	Специальная физическая подготовка	19	21	19	21	20	20	19	21	19	19	21	20	239
	<i>Батутная подготовка</i>													
	<i>Упражнения на развитие координации, ловкости</i>													
	<i>Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств</i>													
2.3	Техническая подготовка	42	44	42	44	43	43	42	46	43	42	46	43	520
	Снарядная подготовка													
	Акробатическая подготовка													
	Хореографическая подготовка													
3	Тренировочные сборы													
4	Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях	3	6	5	8	6	6	6	8	6	6	8	6	74
5	Инструкторская и судейская практика		3	1	4	2	2	2	4	3	2	4	3	30
6	Медико-восстановительные мероприятия	1	2	1	3	2	2	1	3	2	1	2	1	21
7	Работа по индивидуальным планам (часов)													
8	Тестирование и контроль													
	Всего часов	76	92	79	96	85	85	81	98	85	81	97	85	1040

Примечания:

1. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных теоретических занятий рекомендуется отражать следующие вопросы: роль физической культуры и спорта в воспитании здоровой нации; история зарождения и развития вида спорта; Всероссийский реестр видов спорта; Единая всероссийская спортивная классификация; терминология вида спорта; положения (регламенты) спортивных соревнований по виду спорта; борьба с допингом в спорте; оборудование, инвентарь и экипировка в виде спорта; краткая анатомия и физиология человека; спортивная гигиена; врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж; правила техники безопасности при занятиях видом спорта; профилактика травматизма; первая помощь при травмах; спортивная этика и моральный облик спортсмена; физическая, моральная и специальная психологическая подготовка спортсмена; средства и методы воспитания волевых качеств.

2. При подготовке программного материала для проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий рекомендуется отражать вопросы: технической, тактической подготовки; общей физической подготовки; специальной физической подготовки; психологической подготовки.

3. Проведение тренировочных сборов и спортивных соревнований осуществляется в соответствии с Единым календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Комитета по физической культуре и спорта администрации города Березники, Министерства физической культуры, спорта и туризма Пермского края.

Планируемые показатели соревновательной деятельности установлены в пункте 1.3 настоящей Программы.

4. Особенности инструкторской и судейской практики приведены в пункте 2.9 настоящей Программы.

5. Особенности применения восстановительных средств приведены в пункте 2.7 настоящей Программы.

6. Особенности работы по индивидуальным планам подготовки приведены в пункте 1.10 настоящей Программы.

7. Особенности проведения контрольных испытаний приведены в пункте 4.3 настоящей Программы.

2.6. Психологические средства восстановления

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

При этом широко применяются психологические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок, тренинговых форм.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

2.7. Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годовичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на

восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Примерные комплексы основных средств восстановления

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	гигиенический душ, влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем,
После тренировочных нагрузок	гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж; - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка.

2.8. Антидопинговые мероприятия

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

2.9. Инструкторская и судейская практика

Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Спортсмены, работая в качестве помощника тренера, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах совершенствования спортивного мастерства спортсмены привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных спортсменами.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам групп совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Объем занятий по инструкторской и судейской практике:

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		судейская практика	инструкторская практика
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 г.	3	
	2 г.	6	
	3 г.	10	
	4 г.	20	
	5 г.	30	
этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	45	

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

3.1. Конкретизация критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и антропометрических данных на результативность по виду спорта «спортивная гимнастика».

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

3.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1) на этапе начальной подготовки: формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта «спортивная гимнастика», наличие опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика»; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий;

2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья;

3) на этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких

спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья;

Объем освоения теоретических знаний и практических навыков определяется для каждого этапа спортивной подготовки и должен соответствовать задачам каждого из этапов подготовки.

3.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Контроль общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки осуществляется в форме тестирования.

Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

3.3.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Годы		
		1	2	
Скорость	Бег на 20 м (не более, с)	Мальчики	4,7	4,6
		Девушки	5	4,9
	Челночный бег 2x10 м (не более, с)	Мальчики	7,1	7
		Девушки	10,1	10
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее, см)	Мальчики	130	143
		Девушки	120	125
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее, раз)	Мальчики	2	3
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее, раз)	Девушки	5	6
		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее, раз)	Мальчики	8
	И.П. - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до горизонтального положения "угол" (не менее, раз)		Девушки	5
		Фиксация положения "угол" в висе на гимнастической стенке (не менее, с)	Мальчики	5
	Девушки			
Гибкость	И.П. - стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться пола пальцами рук. Фиксация положения (не менее, с)	Мальчики	3	4
		Девушки		
	Упражнение "мост" из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения (не менее, с)	Мальчики	5	6
		Девушки		

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Мальчики		
------------------------	------------------------------------	----------	--	--

3.3.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)		Годы				
			1	2	3	4	5
Скорость	Бег на 20 м (не более, с)	Юноши	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1
		Девушки	4,8	4,7	4,6		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее, см)	Юноши	155	161	167	178	189
		Девушки	130	135	140	150	160
	Лазание по канату с помощью ног 5 м (без учета времени)	Юноши					
		Девушки					
Сила	И.П. - вис на перекладине. Сгибая руки, подъем переворотом в упор (не менее, раз)	Юноши	5	6	7	8	9
	И.П. - вис на гимнастической жерди. Сгибая руки, подъем переворотом в упор (не менее, раз)	Девушки	3	4	5	6	7
	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
	Фиксация положения "угол" в упоре на гимнастических стоялках (не менее, с)	Юноши					
		Девушки	10	12	13	15	18
	И.П. - упор на параллельных брусьях. Сгибание и разгибание рук (не менее, раз)	Юноши	5	6	7	8	9
	И.П. - вис на гимнастической стенке. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол" (не менее, раз)	Девушки	10	11	12	13	14
	Фиксация горизонтального упора с согнутыми ногами, колени прижаты к груди (не менее, с)	Юноши					
		Девушки	10	11	12	13	14
Выносливость	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами о стену. Фиксация положения (не менее, с)	Юноши					
		Девушки	40	41	42	43	44
Гибкость	И.П. - стоя на полу, ноги вместе, выпрямлены. Наклон вперед, коснуться ладонями пола. Фиксация положения (не менее, с)	Юноши					
		Девушки	3	4	5	6	7
	Стоя на одной ноге, вторая поднята выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения (не менее, с)	Юноши					
		Девушки	5	6	7	8	9

Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Юноши					
		Девушки					

3.3.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	Годы	
		1	
Скорость	Бег на 20 м с высокого старта (не более, с)	Юниоры	3,8
		Юниорки	4,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее, см)	Юниоры	200
		Юниорки	170
	Лазание по канату без помощи ног 5 м (без учета времени)	Юниоры	
		Юниорки	
Сила	И.П. - упор в положении "угол" на параллельных брусьях. Силой, согнувшись ноги вместе, подъем в стойку на руках (не менее, раз)	Юниоры	5
	И.П. - упор в положении "угол" ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой, согнувшись ноги врозь, подъем в стойку на руках (не менее, раз)	Юниорки	5
	Фиксация положения "угол" в упоре на гимнастических стоялках (не менее, с)	Юниоры	20
		Юниорки	
	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях (не менее, раз)	Юниоры	15
	И.П. - вис на гимнастической стенке в положении "угол". Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение "высокий угол" (не менее, раз)	Юниорки	15
	И.П. - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опустить тело в горизонтальный вис сзади. Фиксация положения (не менее, с)	Юниоры	10
	И.П. - стойка на лопатках. Выпрямленными руками держаться за гимнастическую стенку и опустить прямое тело до 45°. Фиксацией положения (не менее, с)	Юниорки	15
	И.П. - вис на гимнастических кольцах. Силой, сгибая руки, подъемом в упор (не менее, раз)	Юниоры	5
	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)	Юниорки	
Выносливость	Стойка на руках на полу. Фиксация положения (не менее, с)	Юниоры	30
	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения (не менее, с)	Юниорки	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Юноши	
		Девушки	

3.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технической, теоретической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования

Для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений (или используются определенные контрольно-измерительные материалы): Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце года.

- Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности:

- Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности:

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы:

1. Бейлин В.Р., Зеленко А.Ф., Кожевников В.И. Обучение акробатическим упражнениям: учеб.пособие. - Челябинск: Изд.центр «Уральская академия»,2006. - 120 с.
2. Гимнастика. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. ред. В. М. Смолевского. - М., 1987.
3. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановления. - М., 1981.
4. Дубровский В.И. Массаж: поддержание и восстановление спортивной работоспособности. - М., 1988.
5. Козин Е.А. Спортивная акробатика как базовое средство физической подготовки детей дошкольного возраста (6-7 лет) // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2007. - №1. - С. 50-52.
6. Козлов В.В. Физическое воспитание детей в учреждениях дополнительного образования: Акробатика. - М.: Владос, 2005. - 63 с.
7. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике. -М., 1984.
8. Психология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. В. М. Мельникова. - М., 1987.
9. Романенко В. Д., Максимович В.А. Круговая тренировка. - М., 1986.
10. Смолевский В. М., Курьсь В. Н. Сложные акробатические прыжки. - М., 1985.
11. Тюрин Д. М., Васичкин В.И., Техника массажа. - Л., 1986.
12. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. - М., 1987.
13. Бауэр В.Г., Гончарова Е.П., Панкратова В.Н. Нормативно-правовые основы регулирующие деятельность спортивных школ. – М, 1995. - 31 с.
14. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 330 с.
15. Гимнастика: учебник. – Изд. 2-е, доп. перераб. / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. – Ростов н/Д. : Феникс, 2011. - 330 с.
16. Гимнастика: Учеб.для вузов /Под ред.М.Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М.: Издательский центр «Академия», 2010. -448с. -28,0 печ.л.- (Высш. проф.образование).
17. Загайнов Р. М. Психология современного спорта высших достижений: Записки практического психолога спорта. М.: Советский Спорт, 2012. - 292 с.
18. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.
19. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры. -М.: Советский Спорт, 2010. -340 с.
20. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография. – М.: Советский спорт, 2005. - 232 с.
21. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учеб.для вузов. -М.: Физическая культура,
22. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
23. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г.Озолин. – М.: АСТ : Астрель , 2004. - 863 с. : ил.
24. Пилюк Н.Н. Моделирование системы соревновательной деятельности в спортивных видах гимнастики // Теория и практика физической культуры.– 2004. - № 7. - С. 38 – 39.
25. Пилюк Н.Н., Безродная Н.С. Система подготовки спортсменов высокой квалификации в спортивных видах гимнастики. - Курс лекций. – Краснодар: РИО КГУФКСТ, 2008. -139 с..
26. Скакун В.А. Акробатические прыжки. – Ставрополь: Кн.изд-во, 1990. – 222 с.
27. Фискалов В. Д. Спорт и система подготовки спортсменов [Текст]: учебник /В.Д. Фискалов. – Москва: Советский спорт, 2010. - 392 с.

Интернет ресурсы:

1. Официальный сайт Международной федерации гимнастики – The International Gymnastics Federation (FIG) – www.fig-gymnastics.com/
2. Официальный сайт Европейского гимнастического союза – [UEG - European Union of Gymnastics](http://www.ueg.org/) – www.ueg.org/
3. Министерство спорта РФ – www.minstm.gov.ru
4. Официальный сайт федерации спортивной гимнастики России – www.sportgymrus.ru
5. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма - www.sportedu.ru/
6. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта – www.lesgaft.spb.ru
7. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту – <http://lib.sportedu.ru/>

Приложение №1
к Программе спортивной
подготовки по виду спорта
«спортивная гимнастика»

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	НАЗВАНИЕ МЕРОПРИЯТИЯ	СРОКИ ПРОВЕДЕНИЯ	МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ	ИСТОЧНИКИ ФИНАНСИРОВАНИЯ
1	Традиционные соревнования, посвященные Дню защитника Отечества	февраль	МАУ СП «СШОР «ТЕМП»	
2.	Первенство СШОР "Темп" по спортивной гимнастике среди девушек, посвященное Международному дню 8 марта.	март	МАУ СП «СШОР «ТЕМП»	
3	Открытое первенство города по спортивной гимнастике, традиционный турнир памяти В. Липатова	апрель	МАУ СП «СШОР «ТЕМП»	
4	Первенство СШОР "Темп" по спортивной гимнастике среди юношей "Кубок Победы"	май	МАУ СП «СШОР «ТЕМП»	
5	Первенство СШОР "Темп" по спортивной гимнастике среди девушек "Кубок Победы"	май	МАУ СП «СШОР «ТЕМП»	
6	Первенство СШОР "Темп" по спортивной гимнастике "Осенние старты"	сентябрь-октябрь	МАУ СП «СШОР «ТЕМП»	
7	Всероссийский турнир по спортивной гимнастике памяти А.С. Какурина	ноябрь	МАУ СП «СШОР «ТЕМП»	
8	Новогодние соревнования на приз Деда Мороза	декабрь	МАУ СП «СШОР «ТЕМП»	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

1. Содержание теоретической подготовки.

1.1. Тема «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.

1.2. Тема «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.

1.3. Тема «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.

1.4. Тема «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.

1.5. Тема «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.

1.6. Тема «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.

1.7. Тема «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.

1.8. Тема «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.

1.9. Тема «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 гимнастики.

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.

1.10. Тема «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, магнезией, канифолью. Перенос канатов и укладка их. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании ими.

1.11. Тема « Спортивная этика и моральный облик спортсмена».

Понятие «Спортивная этика».

Морально – волевые качества спортсмена.

Принципы воспитания моральных качеств гимнастов.

1.12. Тема «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 гимнасток.

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.

2. Содержание тренировочных занятий.

2.1. Общая физическая подготовка.

2.1.1. Строевые упражнения.

Стойки «смирно», «вольно»; повороты - направо, налево, кругом, полуоборот. 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.

2.1.2. 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: У-я 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), У -я для увеличения подвижности позвоночника(наклоны назад из стойки ноги врозь, прогибания с упором на руки из положения лежа на животе), У-я для мышц задней поверхности туловища (поднимание ног, туловища из положения лежа на животе, одновременное поднимание туловища и ног из этого же положения), У-я 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), У-я 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. Проплавание 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», «Казачьи-разбойники», «Коты и мыши», «Рыбаки и рыбки», «Море волнуется», «День и ночь», «Гусеница», «Чахарда», «Пятнашки» и др.

2.2. Специальная физическая подготовка.

2.2.1. 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, брус).

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.

2.2.2. 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 виса 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.

2.2.3. 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).

2.2.4. 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 брусках, хват впереди - поднимая спину, пронести согнутые (прямые) ноги в упор и возвратиться в и.п. В упоре на руках (на брусках) поднять тело и сгибая ноги перейти в высокий упор согнувшись. Мост с наклоном назад и переворотом вперед.

2.3. 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.

3.3. Техническая подготовка

3.3.1. НП -1,2.

Акробатика

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

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

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

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

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

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

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

Другие структуры: Равновесие на одной ноге: ласточка;

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

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

Рекомендуемые соединения в конце обучения:

1-й год:

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

2-й год:

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

Хореография.

Элементы классического танца.

У опоры: изучение позиций 1-У (свободные-ноги выворотно, ступни развернуты под углом 150-160 гр.) : 1,11, Ш-классические (выворотные); Деми плие в 1, П ,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 пассаэ.

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 голопа вперед, в сторону, назад.

Элементы народных танцев.

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

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

Поднять руки в стороны, согнуть скрестно перед грудью, развести в стороны и опустить вниз.

Движение ногами: русские ходы - переменный шаг вперед, назад, с полуприседом на опорной при выносе 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.

Перевороты вперед: через коня в ширину с мостика.

Брусья

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

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

Статические элементы, силовые перемещения: Седы ноги врозь.

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

Другие структуры. Перемахи с наскака 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.

Перемах:

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).

Перемах двумя ногами:

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

Круги двумя ногами:

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

Соединения, рекомендуемые в конце обучения:

2-й год:

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

2. Круги двумя на «грибке».

3. Два круга двумя на козле.

Кольца

Элементы, выполняемые махом вперед:

Размахивание (на махе вперед тело выше горизонтали). Вис согнувшись, прогнувшись.

Подъем в вис на согнутых руках.

Элементы, выполняемые махом назад:

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

Статические силовые элементы:

Вис углом. Вис согнувшись. Вис прогнувшись.

Статические элементы, силовые перемещения:

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

Другие структуры:

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

Соскоки:

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

Рекомендуемые соединения в конце обучения:

1-й год:

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

2-й год:

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

Перекладина

Упоры:

Спереди, сзади, верхом.

Висы:

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

Размахивания:

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

Элементы, выполняемые махом вперед:

Подъемы: верхом (с разбега и из виса углом), вперед с разбега, верхом из виса согнувшись.

Повороты: кругом в упор верхом, кругом в упор.

Обороты:

Вперед: верхом, в упоре хватом.

Назад: верхом, в упоре.

Перевороты:

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

Другие структуры:

Отмахи в упоре (вперед, назад).

Перемахи в упоре: правой, левой в упор верхом, согнув ноги в упор сзади; боком в упор сзади.

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

Соскоки:

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

Рекомендуемые соединения в конце обучения:

1-й год:

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

2-й год:

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

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

Вольные упражнения

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

Техническая подготовка.**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 вися углом на низкой перекладине подъем разгибом.
2. Размахивание в вися на средней перекладине:
хватом сверху; хватом снизу; - в вися сзад

3.3.2. ТЭ - 1,2,3.

Акробатика

Прыжки:

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

Перекаты:

Перекаты вперед со стойки на руках в упор стоя согнувшись.

Кувырки:

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

Перевороты:

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

Подъемы:

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

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

Сальто:

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

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

Статические положения:

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

Другие структуры:

Равновесие на одной ноге: боковое (одна рука вверх, другая вдоль тела); боковое(нога под углом 45 гр., руки в стороны); с наклоном вперед 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 слочетании с равновесиями, элементами классического танца; повороты махом ногой вперед, назад, в сторону на 90, 180 гр.; одноименные и разноименные повороты на 180 гр ,на 360 гр.

Прыжки.

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

ОРУ.

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

Опорный прыжок

Ноги врозь: Ноги врозь назад через козла, коня.

Согнув ноги через коня.

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

Перевороты вперед: Перевороты вперед через коня в ширину.

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

Брусья

Элементы, выполняемые махом вперед:

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

Из упора на предплечьях подъем в упор углом.

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

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

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

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

Элементы , выполняемые махом назад:

Размахивание в упоре на руках. Стойка на плечах.

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

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

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

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

Статические элементы, силовые перемещения:

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

Висы на руках.

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

Стойка на плечах из упора углом прогнувшись, сгибая руки.

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

Другие структуры:

Вис углом на махе назад из упоры на руках.

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

Отодвиг из упора махом назад в упор на руках.

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

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

Подъем дугой назад в упор согнувшись.

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

Перемахи с наскака 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 наскака подъем дугой в упор на руках, махом назад подъем , упор углом, силой согнувшись прямыми руками стойка на руках.

3 год:

1. С наскака 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, сгибая 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 360гр. Движением назад: сальто вперед согнувшись.

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

Рекомендуемые соединения в конце обучения.

1 год:

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

2 год:

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

3 год:

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

Перекладина

Упоры:

Упор углом, стоя согнувшись, стоя согнувшись ноги врозь.

Размахивания:

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

Элементы, выполняемые махом вперед:

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

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

Элементы, выполняемые махом назад:

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

Повороты:

В висе разным хватом, хватом снизу или сверху кругом.

Обороты:

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

Большие обороты:

Вперед. Назад.

Другие структуры:

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

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

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

1 год:

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

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

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

Вольные упражнения

То же, что в НП.

Техническая подготовка.

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 внизу.

- 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 ТЭ-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 вися 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.

3.3.3. ТЭ -4,5, СС-1.

Акробатика

Прыжки:

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

Перекаты:

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

Кувырки:

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

Перевороты:

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

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

Подъемы:

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

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

Сальто:

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

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

Статические положения:

Упор горизонтальный на одном локте, углом высокий.

Другие структуры:

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

Стойка силой:

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

Рекомендуемые соединения в конце обучения:

4-й год 5-й год: •

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

1 год:

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

2 год:

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

Хореография

Элементы классического танца.

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

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

Элементы историко-бытовых танцев.

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

Элементы народных танцев.

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

На середине зала: различные танцевальные комбинации из пройденных 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.; «Цукаха» 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 вися 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 отодвиг, подъем махом вперед, соскок сальто вперед согнувшись.

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

2 год:

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

Конь

Упоры:

Поперек на одной ручке лицом наружу и внутрь.

Скрещения:

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

Перемахи двумя ногами:

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

Круги двумя ногами:

В упоре поперек на теле коня; на теле и ручке коня в сторону ручек; типа Делассал, 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, шагинян.

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

2-й год:

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

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

Кольца

Элементы, выполняемые махом вперед:

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

Элементы, выполняемые махом назад:

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

Статические силовые элементы:

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

Статические элементы, силовые перемещения:

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

Рекомендуемые соединения в конце обучения:

4-й, 5-й годы:

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

1-й год:

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

2-й год:

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

Перекладина

Упоры:

Упор углом ноги врозь вне!

Размахивания:

Полумахом с прямыми руками,и.

Элементы, выполняемые махом вперед:

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

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

Элементы, выполняемые махом назад:

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

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

Большие обороты:

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

Другие структуры:

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

Перемахи в упоре: ноги врозь вне в упор; одной с поворотом кругом в упор ноги врозь вне.

Перехваты: одновременный перехват в хват снизу на махе вперед; в упоре после подъема разгибом и оборота вперед в хват снизу; после большого оборота вперед перехват одной в обратный хват; в стойке на руках в хват снизу после отмаха.

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

Движения дугой: из вися 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 вися 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.

Техническая подготовка.

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.

СС-1:

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

СС-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).

СС-1:

Упражнения 1 - 3 для ТЭ-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 ТЭ-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

ТГ-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.

СС-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.

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.

СС-1:

1. Из размахивания махом назад хонма, махом назад вис, переворот в упор, оборотом назад соскок ноги врозь.

2. Из виса 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.

Опорный прыжок

ТЭ -4,5:

1. Через коня в длину ноги врозь

2. Через коня в длину переворот вперед прогнувшись.

СС-1:

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

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. ГСС-

СС-1:

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

Перекладина

ТЭ -4,5:

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

СС-1:

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

4. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:

Обучение начинать с III юношеского разряда у девушек и юношей, и III разряда у взрослых спортсменов вне зависимости от общего уровня физического развития. К сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и соединений.

Обучение проводить с использованием средств, страховки.

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

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

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

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

Требования к страхующему:

- хорошо разбираться в технике изучаемого упражнения и знать наиболее опасные места во время выполнения элементов или соединений,

- во время выполнения целой комбинации или соединения менять свое место соответственно форме и характеру упражнения,

-выбирать правильные способы страховки, учитывая характер упражнений, уровень физической и технической подготовленности гимнаста,

-при явной неуверенности или боязни гимнасту необходимо дать почувствовать хорошую поддержку,

-если гимнасту при дальнейшем исполнении упражнения грозит опасность, его необходимо остановить, но так, чтобы это не послужило причиной срыва,

- во время страховки нельзя пользоваться любыми неустойчивыми подставками,

- широко применять для страховки технические средства (маты, ладонные накладки, петли и т.д.),

- применять индивидуальные и групповые страховки,

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

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

5. Терминологический словарь

Хореографические термины.

1. Батман девлопшэ - 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 фраппэ - 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. Эндо - из положения ноги вне оборот вперед в стойку