

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Спортивная школа городского округа город Мантурово
Костромской области

Согласовано
на заседании педагогического Совета
Протокол № 2
от « 06 » 07 2023 г.

Утверждаю
директор МБОУ ДО Спортивная школа
Е.В. Кумисков
« 11 » 07 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ**
по виду спорта «спортивная гимнастика»

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09 ноября 2022 года № 953)

Ф.И.О. разработчиков Программы:
Агапитова И.Н. – зам. директора по УВР
Билозерчев Д.В.- тренер-преподаватель спортивной гимнастике
Билозерчев а Н.А.- тренер-преподаватель спортивной гимнастике

Содержание

I. Общие положения.....	3-4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5-23
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.....	6-9
2.4. Спортивные соревнования.....	9-10
2.5. Годовой учебно-тренировочный план	10-11
2.6. Календарный план воспитательной работы	12-16
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	16-22
2.8. Планы инструкторской и судейской практики	22-23
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
III. Система контроля	23-31
IV. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика».....	31-133
V. Учебно-тематический план	134-136
VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика».....	136-138
VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	138-147
7.1 Материально-технические условия реализации Программы	138-142
7.2 Кадровые условия реализации Программы	142
7.3 Информационно-методические условия реализации Программы	143-147

I. Общие положения

I. Общие положения Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная гимнастика» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», утвержденным приказом Минспорта России от 09 ноября 2022 г. N 953 (далее – ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

Основная подцель Программы: отбор и обучение спортивно одаренных детей, развитие и реализация их способностей в спортивной гимнастике.

Основными задачами реализации Программы являются:

- укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в спортивной гимнастике;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по спортивной гимнастике в МБОУ ДО СШ г.о.г. Мантурово (далее - Учреждение) В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по спортивной гимнастике, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;

- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	1-2	7	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5

2.2. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6-8	10 - 14	14 -18

Общее количество часов в год	234 - 312	312-416	520-728	728-936
------------------------------	-----------	---------	---------	---------

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации

Программы: - Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные. - Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	
2. 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	-	До 14 дней	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	До 3 дней но не более 2 раз в год	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые (для зачисления в профессиональные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)	-	До 60 дней	В соответствии с правилами приема в организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

2.4. Спортивные соревнования.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «баскетбол»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года	свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	1	1	2	3
Основные	1	1	2	2

Иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спартакиад, спортивных эстафет, спортивных праздников, фестивалей

2.5. Годовой учебно-тренировочный план

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
	Недельная нагрузка в часах			
	4,5-6	6 - 8	10- 14	14 - 18
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
	2 часа	2 часа	3 часа	3 часа
	Наполняемость групп для спортивной дисциплины «спортивная гимнастика»			
	15		12	
	Этапы и периоды спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Общая физическая подготовка	70-94	94-84	68 - 87	87 - 37
Специальная физическая подготовка	40-56	56-115	140 - 197	197 - 233
Участие в спортивных соревнованиях	0-6	6 - 4	21 - 29	29 - 113
Техническая подготовка	118-150	150- 205	266 - 365	365 - 487

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3 - 3	3 - 5	10 - 22	22 - 28
Инструкторская и судейская практика	--	----	5 - 14	14 - 19
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-3	3 - 3	10 - 14	14-19
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936

2.6. Календарный план воспитательной работы

№	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		

1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровье сберегающая деятельность		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: - формирование ответственного отношения к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья	В течение года
2.2.	Здоровье сберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: - формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; - обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; - знание и соблюдение основ спортивного питания; - формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом.	В течение года

2.3.	Режим питания и отпуска	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение отпуска
3	Патриотическое воспитание		
3.1	Теоретическая подготовка	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе	
3.2	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий	

3.3.	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	23 февраля – День защитника Отечества	февраль
		12 апреля – День космонавтики	апрель
		9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.	Формирование уважения к российским спортсменам – героям спорта	Через систему учебно-тренировочных занятий	
		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4.	Развитие творческого мышления		

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

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

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

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

- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма Сроки Рекомендации по проведению мероприятий Вид программы тема Ответственный за проведение мероприятия			Сроки
	Вид программы	тема	Ответственный за проведение мероприятия	
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель 1 раз в год	1 раз в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Инструктор по спорту	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом		Тренер-преподаватель	1 раз в год

	«Запрещенный список»)			
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	5. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Инструктор по спорту	1 раз в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель 1 раз в год	1 раз в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в год

	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год
	4.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Специалист по спорту	1 раз в год
	5. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Инструктор по спорту	1 раз в год

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3

или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовке не предусмотрена.

Навыки работы инструктора и судьи осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации).

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их.

Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

По инструкторской работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- Провести разминку в группе;
- Провести тренировочное задание под наблюдением тренера.

По судейской практики каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- Составить положение о проведении соревнований;
- Знать правила и уметь заполнять протокол;
- Участвовать в судействе учебных игр

Во время занятий у обучающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения

для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение обучающимся групп учебно-тренировочного этапа квалификационных категорий спортивных судей. Квалификационные категории спортивных судей присваиваются в соответствии с квалификационными требованиями к кандидатам после прохождения судейского семинара и сдачи экзаменов.

План занятий по судейской практике

№	Содержание
1.	Изучение правил соревнований
2.	Изучение документов соревнований
3.	Изучение работа секретариата
4.	Изучение работы судей
5.	Практическое судейство
6.	Прием зачета
	Итого
№	Содержание
1.	Изучение правил соревнований

2.	Изучение документов соревнований
3.	Изучение работа секретариата

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

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-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.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-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 учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 3-го годов подготовки. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

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
------------------------------	---

III. Система контроля

3. 1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
 - получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд).

3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения этапов Программы сопровождается аттестацией обучающихся (промежуточная аттестация), проводимой учреждением не реже одного раза в год на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, граждане вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и осуществляется в конце спортивного сезона. Перевод обучающихся на следующий год, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя: - определение уровня общей физической подготовленности; - определение специальной физической подготовленности; - определение технической подготовленности. Кроме того, для зачисления в группы учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет должны выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и являются основанием для учета спортивных результатов.

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «спортивная гимнастика»						
1.1.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более		Не более	
			10,3	10,6	10	10,4

1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			110	105	120	115
1.3	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	Количество раз	Не менее		Не менее	
			2	-	3	-
1.4	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее		Не менее	
			-	5	-	6
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) Фиксация положения 3 с	см	Не менее		Не менее	
			+1	+3	+3	+5
1. 6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			8	5	10	6
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «спортивная гимнастика»						
2.1.	Исходное положение -вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем	Количество раз	Не менее		Не менее	
			5	5	6	6

	выпрямленных ног в положение «угол»					
2.2	Вис «углом» на гимнастической стенке. Фиксация положения.	с	Не менее		Не менее	
			5	5	6	6

2.3	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	Не менее		Не менее	
			5	5	6	6

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика».

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «спортивная гимнастика»				
2.				
1.1.		Количество раз	Не менее	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		10	7
1.2.	Челночный бег 3х10	с	Не более	
			9,6	9,4
1.3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин.)	Количество раз	Не менее	
			27	21
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			140	120
1.5	Бег 20 м с высокого старта	с	Не более	
			4,5	4,8
1. 6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)Фиксация положения 3 с	см	Не менее	
			+4	+5
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «спортивная гимнастика»				
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	Без учета времени	-
2 . 2	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	-	Без учета времени
2 . 3	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	Количество раз	Не менее	
			5	3
2 . 4	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	Количество раз	Не менее	
			-	3
2 . 5		Количество раз	Не менее	

	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях		5	-	
2. 6	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	Количество раз	Не менее		
			-	10	
2. 7	Исходное положение - упор, стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой, подъем в стойку на руках	Количество раз	Не менее		
			5	5	
2. 8	Упор «углом» на гимнастических стоялках. Фиксация положения.	с	Не менее		
			10	10	
2. 9	Горизонтальный упор с согнутыми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	Не менее		
			10	10	
2. 10	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	Не менее		
			40	40	
2. 11	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне или выше горизонтали, руки в стороны. Фиксация положени	с	Не менее		
			5	5	
3. Уровень спортивной квалификации					

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

IV. Рабочая программа

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

Направленность и содержание тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней подготовки юных спортсменов.

Методическая часть учебной программы включает учебный материал по основным предметным областям, его распределение по годам обучения и в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по спортивной гимнастике:

- *на начальном этапе подготовки:* дети овладевают основами техники спортивной гимнастики, продолжают разностороннюю физическую подготовку, выполняют контрольные нормативы, позволяющие зачислить их в тренировочные группы, где спортивная подготовка направлена на повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, освоение основ техники, воспитание основных физических качеств, приобретение соревновательного опыта, подготовку и выполнение контрольно-переводных нормативов, приобретение навыков организации и проведения соревнований, совершенствование в технике, воспитание специальных физических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности, освоение допустимых тренировочных нагрузок, расширение соревновательного опыта.

- *на учебно-тренировочном этапе подготовки:* совершенствование в технике выполнения упражнений, воспитание специальных силовых и скоростно-силовых качеств, специфической внутримышечной и межмышечной координации движений, освоение возрастающих тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов, дальнейшее увеличение соревновательного опыта.

Физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких результатов - единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. Понятно, что на начальных этапах преобладает ОФП, а в дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40-50 %.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма занимающихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества;
- создание условий успешной подготовки в спортивной гимнастике; - получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе;
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

Средства общей физической подготовки

Средствами общей физической подготовки занимающихся спортивной гимнастикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебнотренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении. Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами (скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, кольцах, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести упражнениям, заимствованным из других видов спорта (акробатика, легкая атлетика, художественная гимнастика).

Общеразвивающие упражнения

Строевые упражнения	(используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки). - строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий; - команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», <u>«Разойдись!»</u>, <u>«Шагом марш!»</u>, <u>«Кругом!»</u>, <u>«Стой!»</u> и т.д. - расчет, повороты и пополуобороты на месте и в движении; - построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.
Ходьба и бег	- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения; - ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы; - ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами; - ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук; - бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.
Общеразвивающие упражнения без предметов	- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.); - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног); - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением); - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой); - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления).

С предметами	- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением); - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; - с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.
С отягощениями	- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп); - штанга (с ТГ- 3г. обучения); - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.; - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в спортивной гимнастике

Физические качества	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

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в подготовке гимнаста. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специальноподготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма; -соответствие временного интервала работы.

Упражнения на развитие силы

При развитии силовых способностей пользуются упражнениями с повышенным сопротивлением – силовыми упражнениями. В зависимости от природы сопротивления они подразделяются на 3 группы:

1. Упражнения с внешним сопротивлением.
2. Упражнения с преодолением собственного тела
3. Изометрические упражнения.

К упражнениям с внешним сопротивлением относятся:

- упражнения с тяжестями (утяжелителями, штангой, гантелями), в том числе и на тренажерах;
- упражнения с сопротивлением других предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, блочных устройств и др.);
- упражнения в преодолении сопротивления внешней среды (бег по песку).

Упражнения с преодолением веса собственного тела: сгибание и разгибание рук в упорах, лазание по канату, поднимание ног к перекладине, прыжковые упражнения (прыжки на одной или двух ногах, «в глубину»), упражнения в преодолении препятствий.

Изометрические упражнения, как никакие другие, способствуют одновременному напряжению максимально возможного количества двигательных единиц работающих мышц. Они подразделяются на:

- удержание в пассивном напряжении мышц (удержание груза на предплечьях рук, плечах, спине и т.п.);
- упражнения в активном напряжении мышц в течение определенного времени в определенной позе.

Необходимо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.

Упражнения на развитие быстроты.

- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.; - максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту; - различные прыжковые упражнения.

Упражнения на развитие выносливости.

При выполнении комбинаций на снарядах учащимся необходимо развивать выносливость. Для этого используются такие средства, как: бег на длинные дистанции, круговые тренировки, выполнение спаренных вольных упражнений.

Упражнения на развитие гибкости:

- активные упражнения (махи, рывковые, наклоны, вращательные движения, а также с предметами);
- пассивные упражнения (с партнером, с отягощением, амортизатором, на снарядах);
- статические упражнения (сохранение положения тела с предельной амплитудой от 6 до 10 сек).

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и световое усиление;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

Ниже представлено планирование изучения технических элементов на всех этапах обучения в основных видах многоборья – опорном прыжке, на брусках, бревне и в вольных упражнениях.

Показаны этапы обучения каждого технического элемента в годичном цикле тренировочного процесса.

Условные обозначения:

«П» - первое обращение к упражнению, пробные исполнения;

«Р» - углубленное разучивание упражнения;

«О» - освоение упражнения до уровня двигательного навыка;

«С» - совершенствование и эксплуатация упражнения в практике.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОПОРНЫЙ ПРЫЖОК**1.1. Прямые прыжки.****1.2. Прыжки переворотом вперед.****1.3. Прыжки переворот вперед – сальто.****1.4. Прыжки «цукахара» и «касамацу».****1.5. Рондатовые прыжки.****1.6. Прыжки переворотом и сальто боком.**

№	Упражнения	Технические требования	Базовый уровень подготовки				Углубленный уровень подготовки		
			годы обучения и совершенствования						
			НП-1	НП-2	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
1.1. Прямые прыжки									
1.1.1	Козел, конь в ширину: наскок в упор присев, соскок прогнувшись	Исполняется с быстрого разбега, с отставленным мостиком. Замах порядка 30° над горизонталью.	П Р	Р О С	С				
1.1.2	То же согнув ноги	Разбег и наскок на базе 1.1.1. Сгибание ног используется в роли курбетного движения с энергичным		П Р	Р О С	С			

		отталкиванием руками. Перемах ногами под руками - грубая ошибка.							
1.1.3	То же, прыжок ноги врозь	Наскок, как в 1.1.1. Навык курбета, синхронного с отталкиванием руками со сгибанием в тазобедренном суставе, не более, чем до угла 135°. Опускание стоп в курбете не ниже уровня плечевого пояса. «Сваливание» плеч вперед при отталкивании руками - грубая ошибка. Полное разгибание тела и широкое разведение ног сразу после (но не во время) курбета. Высоко-далекая траектория полета после толчка руками.		П Р	Р О	О С	С		
1.1.4	То же согнувшись	Исполняется на базе 1.1.2.		П	П Р О	О С	С		
1.1.5	Прыжок летом	Исполняется на базе 1.1.2-3. Замах в пределах 30-40° над гор. с легким прогибанием. Сгибание при курбете не более, чем до 135°, с опусканием ног не ниже, чем до горизонт, положения. Положение в полете прямое или слегка прогнутое, руки вверх.				П	Р О С	С С	С

1.1.6	То же с поворотом на 360	Исполняется на базе 1.1.5. Поворот - от разгибания после курбета с завершением в высшей точке вылета после отталкивания руками.					П Р	Р О С	С
1.2. Прыжки переворотом вперед									
1.2.1	Стол: отталкиванием с трамплина, минитрампа переворот вперед прогнувшись	Демонстрация двух полетных фаз движения, отталкивание прямыми руками без сваливания плечами вперед.		П Р О	О С				
1.2.2	То же с мостика через коня в ширину	Активный разбег, навык стопорящего отталкивания ногами с мостика и руками от коня; замах в зоне 45°; сохранение прямых рук в отталкивании при использовании рессорных свойств плечевого пояса. «Сваливание» плечами вперед - грубая ошибка. Выраженный вылет после отталкивания руками.			П Р	Р О С	О С		
1.2.3	Переворот вперед сгибаясь - разгибаясь	Исполняется при полной мощности разбега, низким стопорящим наскоком. Навык отталкивания прямыми руками с элементами «кипы», тормозящей избыточное вращение вперед без потери высоты полета. Демонстрация			П	Р О	О С	С	С

		четкой «складки» в полете с ранним разгибанием.							
1.2.4	Переворот вперед «яма-	Низкий жесткий наскок с закрытой осанкой				П	Р	О	С

	сита»	и отталкивание с близко поставленного мостика с разгибанием тела и «броском» ногами вперед-вверх до полного выпрямления (или легкого прогибания) тела.				Р	О С	С	
1.2.5	Переворот вперед с поворотом на 360°	Исполняется на базе 1.1.2. Поворот только после отрыва от опоры, завершение полного поворота не позднее прохождения телом (перед приземлением) положения 45° над горизонталью. Разведение рук в стороны не раньше окончания поворота.				П	П Р О	О С	С

1.3. Прыжки переворот вперед - сальто

1.3.1	Профилирующий перед-ворот - сальто вперед	Мощный разбег, короткий низкий стопорящий наскок, жесткое отталкивание руками с использованием рессорных свойств двигательного аппарата, отход в полет в прямом вертикальном положении. Начало группирования (полугруппировка) не раньше потери связи с опорой; плотное сгибание тела в полете - недостаток. Разгруппировка - в начале нисходящей части высоко-далекой траектории полета.				П Р	Р О	О С	С
1.3.2	То же с поворотом кругом	Исполняется на базе 1.1.1. Поворот при разгруппировании движением стоп вверх - вперед с выпрямлением ног. Поздний поворот перед приземлением - ошибка.					П Р О С	О С	С
1.3.3	Переворот - сальто вперед выпрямившись	Исполняется на базе 1.1.1					П	Р О	С
1.3.4	Переворот - сальто вперед с поворотом на 360°	Исполняется на базе 1.3.1, 1.3.3.						П Р О	С
1.3.5	Переворот-отталкивание с поворотом кругом - сальто назад («куэрво»)	Исполняется на базе 1.3.1. Поворот кругом ранним темпом после отрыва от опоры руками.						П Р О	С

1.3.6	Переворот-двойное сальто вперед («роче»)	Исполняется на базе 1.3.3						П Р	С
1.3.7	То же, что.3.1-6, техникой «ямасита»	Наскок и отталкивание руками. Исполняется на базе 1.2.4, полетная часть - как в 1.3.1-6.					П Р О	Р О С	С

1.4. Прыжки «цукахара» и «касамацу»

1.4.1	«Цукахара» в полугруппировке (профилирующий прыжок)	Полный поворот кругом в наскоке на руки, в наскоке положение «натянутого лука» в стойке на руках, активное курбетное движение (с «ударом» стопами вверх - назад на подъем); курбет от напряженно прогнутого до незначительно согнутого положения тела при переходе в полет. Поздний низкий курбет «в пол» - грубейшая ошибка. Отход в полет не позднее ухода тела от вертикаль. стойку на р. на 15-20°. Руки в полете свободно сведены над головой; раннее опускание рук к тазу - ошибка. Навык вариативного исполнения прыжка по типу «перекрут - недокрут» без потери высоты полета.					П Р	Р О С	О С
1.4.2	То же согнувшись	Исполняется на базе 1.4.1 с неполным сгибанием тела. Разгибание не позднее прохождения телом горизонтального положения перед доскоком.					П Р О	О С	С
1.4.3	То же с прямым телом	Исполняется на базе 1.4.2 с еще меньшим по углу сгибания, но более мощным курбетом. После сгибания в курбете немедленное выпрямление тела с подъемом плечами вверх - назад.					Р О	О С	С

1.6. Прыжки переворотом и сальто боком

1.6.1	Наскок с поворотом на 90° и соскок в стойку боком к снаряду	Активное, возможно более синхронное отталкивание руками с подлетом после перехода в безопорное положение.			П Р	Р С С	С		
1.6.2	То же с одноименным и разноименным поворотом в соскоке на 90° в стойку лицом и спиной к снаряду	Исполняется на базе 1.6.1 с быстрым поворотом на взлете.			П Р	Р С С	С		
1.6.3	То же с одноименным (разноименным) поворотом на 270° в стойку спиной (лицом) к сна-	Исполняется на базе 1.6.2.			П Р	Р С С	О С		
	ряду								
1.6.4	То же и полтора сальто боком в «разорванной» группировке или согнувшись ноги врозь	Исполняется на базе 1.6.1.					П Р О	О С	С

- T

2.1. Вис и размахивания в висе.

2.1.2	На верхней жерди размахивания изгибами разными хватами	Активные действия руками в направлении, одноименном маху, устойчивый ритм при 3 и более повторениях сильного маха назад. Владение навыком подстроенных махов изгибами вперед и назад и махов с контртемпами: мах вперед по типу соскока махом вперед; мах вперед по типу отхода на сальто назад (см. ниже); мах назад с контртемпом на ограничение маха назад (для перелета на нижнюю жердь); мах назад подчеркнутым броском на движение типа сальто вперед в вис; подстроечный мах назад с контртемпом после сальто вперед в вис и др.	П	П Р	Р О С	О С	С		
2.1.3	На средней перекладине, хват сверху, в лямках: бросковые (на махе вперед) размахивания	Способность наращивать мах выше горизонтали после первого активного броска вперед. Контроль рабочей осанки и активной оттяжки во всех фазах маха. Высокий мышечный тонус, работа с возможно более выпрямленным телом. Сформированные подготовительные действия на спаде перед броском. Осознанное управление ритмикой		П	П Р О	О С	С		

		действий на спаде, при броске и последующей оттяжке							
2.1.4	То же на верхней жерди	То же, что 2.1.3 с учетом особенностей работы кистей на жердь		П	П Р О	Р О С	О С	С	С
2.1.5	То же на махе назад Хватом снизу на перекладине, в лямках	Требования, аналогичные 2.1.3, с учетом специфики маха назад. Особое внимание - броску ногами назад-вверх с одновременным нажимом кистями снизу вверх при закрытой осанке; подъем плеч при броске ногами - грубая ошибка.		П	П Р О	Р О С	О С	С	С
2.1.6	То же на верхней жерди	То же, что 2.1.5, с учетом особенностей работы кистей на жерди		П	П Р О	Р О С	О С	С	С

2.1.7	То же с размахиваниями с бросковыми действиями на махах вперед и назад хватом сверху, в лямках на перекладине	Требования, соответствующие 2.1.4-5. Слаженные действия при подготовке бросков на махах обоих направлений. Четкий ритм. После нескольких циклов размахиваний выход в положение, близкое к стойке на руках, с сохранением четкой осанки и оттяжки в крайних положениях махов вперед и назад.		П	П Р О	Р О С	О С	С	С
2.1.8	То же на изолированной жерди	То же, что 2.1.7 с учетом особенностей работы кистей на жерди			П Р О	Р О С	О С	С	С
2.2. Упоры продольно, отмахи из упоров, стойка.									
2.2.1	Упор и упор сзади хватом сверху и снизу, на низкой перекладине, нижней жерди брусьев разновысоких. Повороты кругом из упора в упор сзади и обратно с переменной хватом	Контроль осанки и мышечного тонуса. По мере освоения - ускорение поворотов, контроль точности дохватов без поправок кисти на опоре.	П Р О	О С					
2.2.2	«Рабочий» упор хват сверху и серия малых отмахов назад с возвращением в упор	Опора о гриф тазобедренным сгибом с прямыми руками за счет «проваливания» в плечах.		П Р	Р О	О С			

2.2.3	Из упора хват сверху с темпа отмах в высокий упор и стойку со спадом назад в вис	Прямые руки во всех фазах движения, полная оттяжка при переходе в вис, самоконтроль осанки. При махе в стойку – наличие полноценного броскового маха ногами, позволяющего без вспомогательного сгибания тела и разведения ног (без видимого «дожима») выходить в стойку		П	П Р	Р О	О С	С	
2.2.4	Из упора хват снизу, с темпа, отмах в стойку и переворот вперед в вис	Исполняется на базе 2.2.3. Навык «подворота» кистей вперед с полным «выключением» локтей и выпрямлением рук, отмах в стойку без «сваливания» плечами вперед: полная активная оттяжка и «линия» с переводом головы на грудь в начале спада.		П	П Р	Р О	О С	С	
2.2.5	То же с поворотом кругом в стойку хват сверху и спад назад в вис	Отмах в соответствии с 2.2.4. Навык опережающего (на подъеме, до начала спада) поворота. Точное смещение в сторону поворота без перекосов в спаде. Сохранение полной оттяжки и зауженного хвата, контроль осанки и «линии» во всех фазах упр.			П Р	Р О	О С	С	

2.2.6	Из упора одной хват сверху с темпа отмах в стойку на р. и с попеременными перехватами поворот на 360° в стойку	Быстрый четкий поворот с узкой постановкой рук; минимальное смещение тела в сторону при поворотах. Окончание поворота на явном «свале» - ошибка.				П	П Р О	Р О	С
2.2.7	Из упора хват сверху с темпа отмах с оберучным перехват в хват снизу и переворот вперед в вис	Динамичный отмах с прямыми руками и полным освобождением кистей для поворота или перехвата с выходом в положение, близкое к стойке					П Р	Р О С	О С
2.2.8	То же с поворотом кругом в стойку хват сверху и спад назад	Тоже, что 2.2.7.					П Р	Р О С	О С
2.2.9	Из упора хват сверху отмах с поворотом на 360° в вис («вертушка»)	Бросковый отмах с отодвигом вверхназад и подлетом.						П Р	П Р О
2.2.10	Темповым м.н. из упора сальто вперед с перемахом ноги врозь в вис («комэнеч»)	Акцентированный бросок ногами назадвверх со взвешенным отведением плеч назад; раннее сгибание тела на опоре - грубая ошибка. Приход в дохват - в положение с плечами и тазом выше уровня опоры.						П Р	Р О

2.2.11	Махом назад из упора соскок ноги врозь с перелетом вперед через жердь	Бросковый отмах не ниже 30° над горизонталью, мгновенный, без паузы переход от броска к курбету с активным отталкиванием руками. Разведение ног в стадии курбета - незначительное, основное разведение ног в сторону - после перехода в безопорное положение.			П Р	Р О С	С		
2.3. Спады из стойки на руках.									
2.3.1	Из стойки хват сверху спад назад в вис	Навык спада с максимально возможным махом вперед в висе и варьируемым по времени броском ногами вперед Полная активная оттяжка в плечах, осанка полузакрытая. В зависимости от роста, физических данных и особенностей подготовленности - выбор одного из способов Исполняется перемаха ногами через н.жердь с минимально возможным сгибанием, прогибанием тела, разведением ног.		П	П Р О	Р О	С	С	
2.3.2	То же с вариативной подготовкой броска ногами вперед	Исполняется на базе 2.3.1. Навык исполнения относительно позднего (для б. об. назад) или раннего (для соскока с отходом вперед) броска			П	Р О	О С	С	

2.3.3	Из стойки на руках хват снизу переворот вперед в вис лицом внутрь и нар.	Спад с предельно возможной активной оттяжкой и прямой «линией», четкий переход к закрытой осанке в начале переворота. При спаде лицом наружу сохранение осанки до нижней вертикали.; при спаде лицом вниз перемах через нижнюю жердь на максимальном сближении стоп с жердью		П	Р О С	О С	С	С	
2.3.4	То же лицом вниз и переворот вперед с перемахом через нижнюю жердь и броском назад.	Исполняется на базе 2.1.5-7. Навык варьируемого, относительно раннего или			П Р	Р О	О С	С	С

		позднего (затяжного) броска.				С			
--	--	------------------------------	--	--	--	---	--	--	--

2.4. Движения в висах и упорах согнувшись.

2.4.1	На нижней перекладине хват сверху: вис согнувшись сзади и активные размахивания в нем (в ляшках и без лямок)	Устойчивое, равновесное положение в висе согнувшись сзади с приподнятым тазом и закрытой осанкой. Формирование навыка активных, ритмически устойчивых размахиваний в висе согнувшись сзади с «полумахами» дугой вперед и назад и наращиванием амплитуды движения (подъем таза до уровня	П	П Р	Р О С	О С	С		
-------	--	---	---	--------	-------------	-----	---	--	--

		опоры). Исполняется с помощью и самостоятельно								
2.4.2	То же в висе на нижней жерди	То же, что 2.4.1, с минимальным силовым контролем положения.		П Р	Р О С	О С	С			
2.4.3	Тоже, что 2.4.1-2, в висе ноги врозь вне	Тоже, что 2.4.2, с дополнительным контролем хвата.		П	П Р О	Р О С	О С	С		
2.4.4	То же, что 2.4.2, и подъем назад в упор сзади с темпом для отмаха вперед	Бросковый мах вперед из виса с подъемом таза выше уровня жердь темповое складывание в висе согнувшись и приход в упор сзади с темпом для отмаха «через голову».			П Р	Р О	О С	С	С	
2.4.5	Размахивания и подъем назад из виса ноги врозь вне	Исполняется на базе 2.4.3-4.			П	П Р	О С	С	С	
2.4.6	Тоже, что 2.4.1-2, и подъем вперед в сед и в соскок; то же перемахом согнувшись из виса	При Исполняется в сед - приход на опору опусканием сверху, при соскоке движение вверх-вперед через упор сзади без касания бедрами грифа			П	П Р	О С	С	С	

2.4.7	что 2.4.6, из виса ноги врозь вне в упор ноги врозь вне	Исполняется на базе 2.4.3 и 2.4.6				П Р	О С	С	С
2.4.8	Из упора сзади, упора ноги	Высокое исходное положение с подтяну-			П	Р	О	С	С
	врозь вне оборот назад	тыми вверх ногами, без касания бедрами жердь; приход в то же положение с возможностью неоднократного циклического повторения оборота. Окончание оборота в седе на бедрах - ошибка.				О	С		
2.4.9	То же оборотом вперед	То же, что 2.4.8.			П	Р О	О С	С	С
2.4.10	Из стойки хват сверху спад назад с перемахом согнувшись в упор-вис ноги врозь вне («штальдер») или упор согнувшись сзади и оборот назад в стойку на руках	Навык позднего неглубокого перемаха с акцентированной «складкой» и немедленным мощным разгибанием и выпрямлением тела.				П	П Р О	Р О	О С
2.4.11	То же с перехватом в хват снизу	Исполняется на базе 2.4.10. Навык мощного движения с подлетом и освобождением кистей для перехвата.						П	П Р О

2.4.12	То же из стойку хват снизу оборотом вперед («эндо»)	Требования к спаду, аналогичные 2.4.10. Выход в стойку без потери темпа, без выраженного «дожима», с полным и одновременным выпрямлением в плечевых и тазобедренных суставах.				П	П Р О	Р О	О С
2.4.13	То же с поворотами кругом и на 360°	Исполняется на базе 2.4.12 и 2.2.5-6.					П Р О	Р О	О С
2.4.14	Из стойку хват сверху спад назад упор-вис стоя согнувшись и оборот назад в стойку на руках	Поздняя постановка стоп на опору (с носка) и энергичное разгибание с выходом в стойку и снижением давления на кисти			П	П Р О	Р О	О С	С

2.5. Простые обороты.

2.5.1	Оборот назад «не касаясь» в упоре	Навык исполнения нескольких оборотов подряд без опускания в упор с произвольным управлением высотой подъема тела над опорой и ритмом движения			П	П Р О	Р О С	О С	С
-------	-----------------------------------	---	--	--	---	-------------	-------------	-----	---

2.5.2	То же в стойку на руках	Исполняется на базе 2.5.1. Навык полноценного. Исполняется оборота с невысокого отмаха, наскока на нижнюю жердь				П Р О	Р О	О С	С
2.5.3	То же с перехватом одной или обеих рук в хват снизу	См. 2.4.11					П	П Р О	Р О

2.5.4	Оборотом назад «не касаясь» соскок «срывом» с верхней жерди	Вылет выпрямившись руки вверх по высоко-далекой траектории; резкий отход в полет с вибрацией жердь - ошибка.					П	П Р О	Р О С
2.5.5	Из упора оборот вперед и отмах назад из упора	Спад на оборот с поздними сгибанием и захватом жерди. Окончание оборота в положении активного замаха; отмах на базе 2.2.3.	П	П Р О	Р О С	С	С	С	С
2.6. Подъемы разгибом.									
2.6.1	Упражнения Из виса на средней перекладине и изолированной жердь подъемы одной в упор верхом (на левую и правую ноги)	Владение четким перемахом одной согнувшись, энергичным разгибанием, выходом в упор ноги врозь с прямыми руками; контроль осанки.	П	П Р О	Р О С				
2.6.2	То же с перемахом согнувшись и подъем двумя в упор сзади (сед)	Основная часть подъема Исполняется, не касаясь опоры. См. также 2.4.6, 2.6.1.		П Р О	Р О С	С			
2.6.3	Из виса на верхней жерди хват сверху лицом наружу и внутрь подъем разгибом с отмахом назад в высокий упор и стойку			П Р	П Р О	Р О С	О С	С	С
2.6.4	То же с исходных махов разной силы	Владение навыками активизации недостаточного или гашения		П	Р О	О С	О С	С	С

		избыточного маха в висе перед подъемом разгибом.							
2.6.5	Из упора спад назад в вис согнувшись и подъем разгибом в упор с темповым	Исполняется на базе 2.6.1. Спад назад на достаточно широкой амплитуде, с полумахом вперед и отведением голени от			П Р О	Р О	О С	С	

	отмахом назад	опоры перед началом подъема.							
2.6.6	То же спадом с перемахом из виса согнувшись сзади и виса ноги врозь вне	То же, что 2.6.3.			П Р О	Р О	О С	С	
2.6.7	То же с перехватом в хват снизу и отмах в стойку на руках	Владение «острым», темповым выходом в упор со сгибанием тела и опорой тазобедренным сгибом о жердь Перехват в положении с приподнятыми плечами с приходом в упор на прямых руках; замедленный перехват в положении «лежа на животе» - грубая ошибка.			П Р	Р О	О С	С	С
2.6.8	С наскока и перелета в вис углом на нижнюю жердь подъем разгибом и темповой отмах назад	Исполняется на базе 2.6.1. Владение активными действиями в висе углом с подготовительным разгибанием и темповым переходом в вис согнувшись.			П Р О	Р О	О С	С	С

2.7. Движения дугой.

2.7.1	Из упора, упора сзади, упора ноги врозь вне мах дугой в вис	Высокое (до положения в 45° над горизонталью) разгибание с четким выпрямлением тела в высшей точке подъема; прогибание тела, ошибка, резкое прогибание - грубая ошибка.		П	Р О	О С	С		
2.7.2	То же из упора-виса стоя	То же, что 2.7.1, но с еще более жестким контролем выпрямления тела.			П Р	Р О С	С		
2.7.3	То же, что 2.7.1-2, с поворотом кругом	Исполняется на базе 2.7.1-2 с четким смещением тела в сторону поворота в положение с активной оттяжкой.			П Р	Р О	О С	С	С
2.7.4	Спадом из упора или с полуподъема мах назад полумах дугой с перемахом согнувшись (или ноги врозь вне)	Активный «бросок» ногами вверх (стопами над опорой) с подъемом пл. пояса к уровню жерди; последующий быстрый перемах с немедленным мощным разгибанием.				П Р	Р О С	О С	С
2.7.5	Из упора стоя согнувшись (ноги вместе или врозь)	Разгибание с поворотом без смещения в сторону поворота, инерционное вращение					П	П Р	Р О С

	мах дугой с поворотом на 540° в вис хват сверху («бурда»)	в строго прямом положении, жесткая фиксация хвата и осанки в висе.							С
2.7.6	Из упора, упора стоя согнувшись соскок дугой прогнувшись	Высоко-далекий вылет. Приподнятая голова до вхождения в завершающую стадию движения с доскоком.		П	П Р О	Р О С	С		

2.7.7	То же дугой-углом, то же с поворотом кругом	Исполняется на полной мощности на базе 2.7.7, но с более поздним отходом и увеличенной высотой вылета. Плотная «складка» в высшей точке движения. Поворот на разгибании из положения «складки».			П Р О	Р О С	С		
2.7.8	Соскок дугой сальто вперед	Исполняется на базе 2.7.6 в полугруппировке или согнувшись. Ранняя группировка на опоре - грубая ошибка.					П Р	Р О С	О С
2.7.9	Мах дугой назад в вис сзади хват сверху	Активная подготовительная «складка» перед разгибанием. Бросок ногами при разгибании - не ниже 40° над горизонталью Полная активная оттяжка в плечах и тазовом суставе в высшей точке подъема с ее сохранением при переходе в вис сзади.			П Р	Р О	О С	С	С
2.7.10	Из виса хват сверху на верхней жерди лицом наружу мах. вперед перемах согнувшись и дугой назад перелет в вис углом на н.жердь	Исполняется на базе 2.7.9.					П Р О	Р О С	О С

2.8.1	Спадом из упора и стойки на верхней жерди лицом наружу переворот назад в высокий упор, упор стоя согнувшись, упор ноги врозь вне	Переворот с выходом в зону стойки на р. и контролируемым опусканием в упор, упор стоя, упор ноги вр. вне. Раннее приближение к грифу из виса, открытая осанка - грубые ошибки.			П	П Р О	Р О	С	С
2.8.2	Из виса на в. жердь лицом внутрь махом назад подъем в упор	Исполняется на базе броскового маха (2.1.5-7).		П	П Р	Р О С	О С	С	
2.8.3	Из стойку хват снизу на в. жердь лицом внутрь переворот вперед и подъем м. назад в упор с попеременным и одновременным перехватом в хват сверху	Исполняется бросковым махом на базе 2.1.5-6.				П Р	Р О С	О С	С

2.9. Повороты в висах.

2.9.1	На изолированной жерди: мах вперед поворот вперед в вис разным хватом и мах вперед.	Бросковый мах с точным смещением в сторону поворота, поворот на разгибании тела на подъеме, отсутствие перекосов, полная оттяжка тела в высшей точке маха.		П	П Р О	Р О	С	С	
2.9.2	То же плечом назад	То же, что 2.9.1. Навык работы кистями при ограниченном зрительном контроле.			П Р	Р О	О С	С	С
2.9.3	На средней перекладине и изолированной жерди «санжировки» махом вперед.	Полностью сформированный бросковый мах вперед без смещения в сторону поворота (поворот руки как в 2.9.1.-грубая ошибка); акцентированное движение при окончании броска с «подбрасыванием» тела и полным освобождением кистей от давления на опору.			П	П Р	П Р О	Р О	О С
2.9.4	То же махом назад.	То же, что 2.9.3 (включая бросковую основу маха), с учетом «слепой» работы кистями. Требования к мощности маха несколько ниже, чем для «санжировки» на махе вперед				П	П Р	П Р О	Р О
2.9.5	Махом назад из виса хват сверху или разным хватом поворот на 360° в вис («вертушка»)	Быстрый поворот с подлетом выше уровня опоры, дохват без перекосов, прямыми руками, полная оттяжка до прохождения опорой горизонтали.					П Р	Р О	О С

2.10. Хваты, перехваты, висы сзади, выкруты.

2.10.1	На изолированной жерди: размахивания в висе хват сверху и снизу (с установкой на совершенствование хвата)	Амплитуда маха -не ниже горизонтали. Овладение приемами «глубокого» и «неподвижного» хват на мах впереди перехвата с поворотом кисти вперед на махе назад.			Р О	О С	О С	С	С
2.10.2	То же с перехватами одной в хват сверху-снизу на мах впереди назад поочередно	Амплитуда не ниже горизонтали, техника «подбрасывания» ног с освобождением кистей от давления на опору.				П Р	Р О С	О	С
2.10.3	То же одновременными перехватами	То же, что 2.10.2, полная оттяжка после перехвата, сохранение широкой амплитуды маха.					П Р	Р О	О С
2.10.4	То же, что 2.10.2-3, с перехватами в обратный хват	Владение навыками перехвата с «перекатом» кисти на 360° (хват снизу -обратный - снизу) и ее «переносом» с поворотом на 180° (хват сверху-обратный-сверху).						П Р	Р О
2.10.5	Из упора на верхней жерди хват сверху отмах назад перехват одной в хват снизу и переворот вперед в вис; то же с одновременным перехват двумя	Надежный хват при переходе в вис и махе назад, удержание оттянутой осанки на спаде.			П	П Р О	Р О	О С	С

2.10.6	Висы сзади хват сверху, снизу, с полувкручиванием в статике и с махом вперед и перехвата с размахиваниями изгибами	Длительный вис с полным расслаблением плечевого пояса, голова приподнята, кисти на ширине плеч. Размахивания изгибами сокращенной амплитуды. Систематическая тренировка с приближением к «линии» простого оттянутого виса.		П	П Р	П Р О	Р О С	О С	С
--------	--	--	--	---	-----	-------------	-------------	-----	---

2.10.7	Из виса сзади хват снизу полувкручивание в плечах и размахивания	Полностью выпрямленный вис, захват -на ширине плеч и уже, голова приподнята, размахивания с элементами броска на мах впереди назад Сохранение надежного хвата на махе вперед			П	П Р	Р О	О С	О С
2.10.8	Из виса хват сверху мах дугой назад в вис сзади и размахивания	Мах дугой на базе 2.7.9. Размахивания с элементами бросковых движений при полном провисании в плечах.			П	П Р	Р О	О С	О С
2.10.9	Из упора сзади хват сверху «отмах через голову» в вис сзади и мах вперед	При отмахе обязательный подъем тазом над уровнем опоры, раннее «сваливание» плечами назад-вниз - грубая ошибка; предельно полная оттяжка до прихода в вертикальный вис, отсутствие «обрыва» в плечах.					П	П Р	Р О С

1.10.10	Из виса хват снизу «полумах» дугой, перемах согнувшись, подъем вперед в вис сзади с полувкручиванием и мах назад перехват в хват сверху	Полная оттяжка в висе сзади до опускания плечами ниже грифа. Перехват на мах назад в положении не ниже уровня опоры.					П	П Р	Р О С
2.10.11	То же с выкрутом в вис обратным хватом, мах назад поворот кругом в вис хват сверху и подъем разгибом	Вис обратным хватом узкий, с сильной оттяжкой. Бросковый мах назад с заблаговременным смещением в сторону поворота.					П	П Р О	Р О С
2.10.12	То же с перехватом и подъемом мах назад в упор хват сверху	Подъем махом назад до «притягивания» в упор в положение не ниже 30° над горизонтом. Завершение подъема - в упоре не касаясь.					П	П Р	Р О С
2.11. Большие обороты.									
2.11.1	На перекладине, в лямках: бросковые размахивания и большие обороты назад	Исполняется на базе 2.1.7. Четкое сохранение осанки и оттяжки при замедлении движения в стойку на руках, отсутствие перекосов.			П	П Р О	Р О С	О С	С
2.11.2	Там же размахивания и большие обороты вперед «накатом» в хват сверху и снизу	Выход в полностью выпрямленное, оттянутое положение стойку на руках, четкий переход к закрытой				П Р О	Р О	О С	С

		осанке в начале переворота вперед в вис.							
2.11.3	На изолированной жерди: большой оборот назад броском	Исполняется на базе 2.11.1, с отмаха назад из упора в вис.				П Р	Р О С	О С	С
2.11.4	На изолированной жерди: большой оборот вперед «накатом»	То же, что 2.11.2.					П Р	Р О С	О С
2.11.5	То же, что 2.11.3, на верхней жерди разновысоких брусьев из упора лицом наружу	Коррекция техники в соответствии с индивидуальными данными, с учетом требований в 2.1.3				П	Р О	О С	О С
2.11.6	То же, что 2.11.4 на верхней жерди разновысоких брусьев отмахом и переворотом вперед из упора лицом внутрь и наружу.	То же, что 2.11.5 с учетом требований в 2.11.4.				П	П Р О	Р О С	О С
2.11.7	На верхней жерди разновысоких брусьев большой оборот назад и вперед с переменной темпа («профилирующие»)	Уверенное исполнение оборотов с разной заданной скоростью -от медленных до максимально быстрых. В последнем случае прохождение стойки без выпрямления тела.				П	П Р	Р О С	О С

2.11.8	Из упора лицом внутрь на верхней жерди разновысоких брусьев большой оборот вперед броском	Навык перестройки времени и направления броска ногами по типу «раньше» (для сальто) - «позже» (для оборотов). При исполнении оборотов ранний «удар» ногами в пол после прохождения нижней жерди - грубая ошибка. Рывок плечами вперед в подъеме - ошибка. Прохождение стойки с полным выпрямлением тела и оттяжкой.				П	П Р	Р О С	О С
--------	---	---	--	--	--	---	-----	-------------	-----

2.11.9	Разгонный большой оборот вперед «накатом» и переход на бросковое движение махом назад	Уверенное владение темпоритмом движения, начиная с «обгона» стопами при подготовке броскового движения.					П Р	Р О	О С
2.11.10	Большой оборот назад с поворотом кругом в хват снизу («келлеровский»)	Четкий поворот на подъеме к стойке, узкий хват, четкая работа кистями при дохвате, контроль оттяжки и осанки: сохранение темпа вращения по обороту в стойке на руках.				П Р	Р О С	О С	С
2.11.11	То же и дополнительный поворот кругом «плечем вперед» в стойку хват сверху	Исполняется единым темпом, в узком хват с минимальными смещениями по жердь				П	Р О	О С	С

2.11.12	На верхней жерди разновысоких брусьев большой оборот вперед с поворотом кругом	Навык выполняется «накатом» и броском. Узкий хват с предельной оттяжкой во всех звеньях.				П Р	Р О С	О С	С
2.11.13	То же с поворотом на 360° в обратный хват одной и двумя	Поворот быстрым движением вокруг руки без ухода из начальной плоскости движения					П	Р О	О С
2.11.14	Большой оборот вперед в обратном хвате одной и двумя	Исполняется на базе 2.11.5 или 2.11.8 с перехватом, поворотом (2.11.13).						П Р О	Р О С
2.11.15	То же, что 2.11.14, с поворотом кругом в хват сверху или поворотом на 360° в хват снизу	Принципиальные требования, как в 2.11.12-13.						П Р	Р О
2.12. Сальто назад большим махом.									
2.12.1	На изолированной жерди размахивания и сальто назад выпрямившись; то же с «санжировок» на махе вперед	Исполняется на базе 2.1.8 и 2.9.3.				П Р	Р О С	О С	С

2.12.2	Из виса на верхней жерди лицом наружу сальто назад выпрямившись в соскок («профилирующее» для всех сальто назад)	Исходное движение на сальто на базе большого оборота назад (2.11.7). Навык подготовительных действий на спаде с учетом индивидуальных особенностей прохождения нижней жерди Высота вылета (по тазу) - выше уровня верхней жерди Надежный отход вперед с высокодалекой траекторией. Раннее «срывное» движение с быстрым вращением и низким полетом -грубая ошибка.			П	П Р	Р О С	О С	С	
2.12.3	Сальто назад выпрямившись с поворотом на 360°	Исполняется на базе 2.12.2.					П Р О	Р О С	О С	
2.12.4	Двойное сальто назад в полугруппировке («профилирующее» для двойных сальто)	Исполняется на базе 2.12.3.						П	П Р О	
2.12.5	То же с поворотом на 360°	Исполняется на базе 2.12.4.							П Р О	
2.12.6	Двойное сальто назад прогнувшись (выпрямившись)	Исполняется на базе 2.12.4. «Срывное» сальто с ускоренным вращением – грубая ошибка							П	

2.12.7	Сальто «делчев» и «гингер» в вис	Приход в вис в положении не ниже 45 ° от вертикали с сохранением махового темпа.				П Р О	Р О	О С	С
2.12.8	Из стойки на верхней жерди лицом внутрь спад и сальто назад с перелетом на нижнюю жердь	Приход - в высокий упор или стойку. Низкий приход в вис углом - ошибка.			П	Р О С	О С	С	
2.13. Сальто вперед большим махом.									
2.13.1	Спадом из стойку лицом внутрь на верхней жерди переворот и сальто вперед	Исполняется на базе броскового движения (2.11.8). Высоко-далекий отход в положении с незначительным сгибанием.			П	П Р О	Р О	С	
	согнувшись в соскок, то же с поворотом крутом	Поворот -от разгибания, в высшей точке полета.							
2.13.2	То же выпрямившись	Легкое сгибание после отхода броском с последующим быстрым разгибанием сохраняются. Попытка исполнения поворота ранним действием (отталкиванием) от опоры - грубая ошибка.			П	Р О	О С	С	С
2.13.3	То же с поворотом на 180,540°	Исполняется на базе 2.13.2. Поворот - от разгибания в полете.				П	П Р О	Р О С	О С

2.13.4	Двойное сальто вперед, то же с поворотом кругом во втором	Исполняется в полугруппировке или согнувшись. Поворот -от разгибания во втором сальто.						П Р О	Р О С
2.13.5	Сальто вперед согнувшись ноги врозь в вис	Исполняется на базе 2.13.1.						Р О	О С
2.14. Подлеты и перелеты большим махом.									
2.14.1	«Перелет Ткачева»	Исполняется с мощным разгибанием на подъеме. Выход в стойку с последующим спадом и перемахом ноги врозь в вис суррогат. Дохват в вис - не ниже горизонтального положения на уровне опоры.				П	П Р	Р О С	О С
2.14.2	То же с оборота «не касаясь» из упора	Выполнение основной части перемаха ноги врозь над опорой.						П	П Р О
2.14.3	Перелет типа «Воронин»	Исполняется на базе броскового оборота вперед (2.11.8). Наличие вылета с поворотом при переходе через жердь			П	П Р	Р О С	О С	С
2.14.4	«Перелет Шушуновой»	Исполнение поворотов и перемаха ноги врозь слитно, в едином темпе.					П	П Р	Р О С
2.15. Движения из стойки на руках.									
2.15.1.	Курбет - сальто назад в соскок	Исполняется в темповом соединении с предыдущим движением			П Р	Р О	О С	С	С

					О	С			
--	--	--	--	--	---	---	--	--	--

3. БРЕВНО

- 3.1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены.**
- 3.2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены.**
- 3.3. Перемещения и прямые прыжки.**
- 3.4. Маховые и толчковые повороты.**
- 3.5. Перекаты и кувырки.**
- 3.6. Медленные полуперевороты и перевороты.**
- 3.7. Темповые перевороты.**
- 3.8. Сальто.**
- 3.9. Входы и вскоки.**

№	Упражнения	Технические требования	Базовый уровень подготовки	Углубленный уровень подготовки
			годы обучения	

			НП-1	НП-2	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
3.1. Стойки на ногах, равновесия, их перемены.									
3.1.1	На полу, скамейке, низком и стандартном бревне: стойки на полной стопе, на обеих, на одной другая вперед, назад, в сторону; то же на полупальцах, в полуприседах	Сохранение «подтянутой» осанки и благоприятного мышечного тонуса без перенапряжения и расслабления во всех статических положениях и переменах. Навык точной постановки стопы в позициях поперек и продольно; владение вариантами расстановки стоп на опоре. Уверенный баланс в статике и при переходах со стопы на полупальцы и обратно, при смене положений переступаниями.	Р О	О С					
3.1.2	То же с заданными переменами положений рук, поворотами головы, полуприседами	То же, что 3.1.1.	Р О	О С	С				
3.1.3	То же в форме простых комбинаций с	То же, что 3.1.1. в условиях смены положений.	Р О	О С	С				
	простыми переменами статических								

	равновесных положений								
3.1.4	Тоже, что 3.1.1-3, на зауженной, высокой опоре, подставках, смягченной и подвижной опорах	Демонстрация тех же (3.1.1-3) навыков в усложненных опорных условиях.	П Р	Р О С	С	С			
3.1.5	На низком и стандартном бревне поперек и продольно: равновесие на одной ординарное («ласточка»), боковые равновесия	Исполняется на базе равновесий на полу		П Р О	О С	С	С		
3.1.6	То же в форме равновесия с наклоном назад	Тоже, что 3.1.5, с контролем равновесия в условиях ограниченного зрительного контроля.			П Р	Р О	О С	С	
3.1.7	Вертикальные равновесия на одной другая вперед, в сторону, назад повыше, «вертикальный шпагат»	Тоже, что 3.1.5.		П Р	П Р О	Р О С	О С	О С	С

3.1.8	Комбинации равновесий на одной (3.1.5-7 и др.) с переменами поз в одном упражнении	Навык надежного балансирования в условиях сбивающих воздействий.		П	П Р О	Р О С	О С	С	С
3.1.9	То же, что 3.1.5 с быстрого шага, наскока прыжка с поворотом	Навык точного «попадания», фиксации и экстренной коррекции позы в условиях одномоментного возникновения равновесного положения.		П	П Р	Р О С	О С	С	С
3.2. Седы, упоры, стойки на руках, их перемены.									
3.2.1	Седы на бедре (на обе ноги), упор продоль-	Четкая фиксация положений, контроль осанки и опорных положений кистями (при опоре ногами	П Р	Р О					
	но, то же сзади, упор ноги врозь поперек, продольно (на обе ноги), упоры присев, лежа, лежа сзади, стоя согнувшись	- стопами). Навык точной установки кистей в упорах.		С					
3.2.2	Положения лежа на спине, животе	Освоение правильного симметричного положения на опоре, захватов бревна.	П Р	Р О	С				
3.2.3	То же, 3.2.1-2, в форме комбинаций	То же, что 3.2.1-2, в условиях последовательной смены поз и опорных условий. Навык быстрой смены	П Р	Р О С	С	С			

		положений в комбинации с изменениями характера соединений.							
3.2.4	То же в соединении со стойками на ногах и их переменами (3.1)	То же, что 3.2.2 и 3.1.3.	Р	Р О	С	С	С		
3.2.5	Стойка поперек на лопатках	Навык быстрого захвата бревна при фиксации стойки тело максимально выпрямлено и оттянуто вверх.		П Р О	Р О С	О С	С		
3.2.6	Стойка на груди продольно	Навык захвата бревна снизу.		П	П Р О	Р О С	С		
3.2.7	Напольное бревно: махом одной, толчком другой стойка на руках поперек и продольно	Исполняется на базе, аналогичной стойку на полу. Четкая симметричная постановка кистей с контролем опоры пальцами.		П Р	Р О С	О С	О С	С	
3.2.8	То же поперек с шага	Уверенная постановка кистей на опору, быстрая фиксация стойку без поправок. Четкий контроль тонуса, осанка полуоткрытая.		П	П Р	Р О С	О С	О С	С
3.2.9	Из седа верхом поперек мах назад силой махом стойку на руках	Движение с максимальным использованием махового движение, сохранение единого темпа подъема в стойку			П	П Р О	Р О С	О С	С

3.2.10	В стойку на руках повороты плечем вперед	Четкий баланс в динамике, сохранение осанки, уверенная работа кистями.		П	Р О	О С	С	С	С
	и назад на 90, 180° (в 1-2 «шага») с перехватами в положение стойку поперек и продольно				С				
3.2.11	Из упора стоя продольно наскок в упор и силой стойка согнувшись, ноги вместе, врозь («спичаг»)	Исполняется без паузы в упоре.			П Р	Р О С	О С	С	С
3.2.12	Упор углом продольно, ноги врозь вне, высоким углом	Точность положения ног, открытая осанка, плечи, отклоненные назад, отсутствие сутулости		П Р	П Р О	Р О С	Р О С	Р О С	О С
3.2.13	Горизонтальный упор продольно на локте (на обеих и одной)	Согнутая рука опирается локтем о подвздошную ость, другая (при одноопорном равновесии) произвольно балансирует			П	П Р О	Р О С	О С	С
3.2.14	То же на прямых руках	Допустимо применение упрощающих форм: наклонно (ноги повыше), ноги врозь.					П Р	Р О С	О С

3.3. Перемещения и прямые прыжки.

3.3.1	Шаги простые вперед, боком, назад	Исполняется с носка, на полупальцах, в медленном и ускоренном движение, шагами разной величины, с различными позициями рук, с ограниченным зрительным контролем. Стабильный контроль осанки и оптимального мышечного тонуса.	Р О	О С	С				
3.3.2	То же, что 3.3.1, в ритмованной форме, со сменой ног	То же, что 3.3.1.	П	П Р О	О С	С	С	С	С
3.3.3	Беговые шаги на месте, с продвижением вперед, боком приставными и скрестно	Навык «чувства опоры», передвижение на разной скорости, включая форсированный разбег, передвижения с ограниченным зрительным контролем.	П	Р О	О С	С	С	С	С
3.3.4	Прыжки (подскоки) на	Навык одинарных и серийных подскоков с точ-	П	Р	О	О	О	О	С
	месте простые	ным приходом на опору одной (разными ногами), обеими; сохранение устойчивости.		О	С	С	С	С	
3.3.5	Темповой подскок («вальсет») с шага и разбега	Быстрое свободное движение, отвечающее требованиям исполнения акробатических упражнений		П Р	О С	О С	С	С	С

3.3.6	То же, что 3.3.4, с поворотами поперекпродольно и различными движение руками	То же, что 3.3.4		П Р О	О С	О С	О С	О С	С
3.3.7	То же, что 3.3.6, с уве- личением высоты и приходом в остановку	Исполняется в сериях «прыжок-приземление».		П Р	О С	О С	О С	О С	С
3.3.8	То же, что 3.3.7, с поворотами кругом	То же, что 3.3.7		П Р О	О С	О С	О С	О С	О С
3.3.9	Прыжки шагом, шагом с поворотом кругом	Исполняется с разбега, толчком «своей» и «чужой» ногой; приход на одну, в остановку и с шагом вперед		П	П Р	П Р О	Р О С	Р О С	О С
3.3.10	То же в равновесие на одной	Равновесие на базе 3.1.5.		П	П Р	Р О	Р О С	Р О С	О С
3.3.11	Прыжки в шпагат, полушпагат («прыжоколень»), со сменой ног, сгибаясь-разгибаясь, в «кольцо»	Высокое движение с четкой демонстрацией «фигуры прыжка» и уверенным приземлением.					П	П Р О	Р О С

3.4. Маховые и толчковые повороты.

3.4.1	Повороты на 90, 180° на месте махом одной вперед в стойку на одной, в равновесие	Широкая амплитуда движение, четкая фиксация конечного положения в стойке на одной поперек и продольно, навык быстрого поворота на опорной стопе		П Р	Р О С	С			
3.4.2	То же с прыжком	То же, что 3.4.1		П Р	Р О	О С	О С	С	С

					С				
3.4.3	То же, что 3.4.1, махом одной назад в стойку другая вперед, в равновесие с наклоном назад, с переворотом назад	Требования, аналогичные 3.4.1. Равновесие Исполняется на базе 3.1.6.			П Р О	О С	С	С	С
3.4.4	Из стойки продольно ноги врозь или из положения выпада махом рук повороты умеренно быстрые на 180-360°	Равномерное вращение с уверенным сохранением равновесия.		П Р	Р О С	О С	О С	С	С

3.4.5	То же с быстрым круговым поворотом на 360° и более	Навык ускоренного инерционного вращения с приведением ноги, рук к вертикальной оси тела и выпрямлением тела; сохранение устойчивости без «сбросов», четкая остановка в стойках продольно и поперек,		П	П Р О	Р О	Р О	О С	О С
3.4.6	То же с прыжка на месте	То же, что 3.4.5			П	П Р	Р О С	О С	О С
3.4.7	То же с перемещениями вдоль бревна	То же, что 3.4.5 - 6				П	П Р О	Р О С	О С
3.5.1	Из седа верхом поперек пережат назад в стойку на лопатках	Навык симметричного движения назад с четким захватом бревна и выходом в прямое вертикальное положение стойку		П Р О	Р О С	С			
3.5.2.	Из упора присев поперек кувырок вперед в положение лежа на спине, в сед верхом, в упор лежа	Навык уравновешенного движения в пережат, владение перехватами.		П Р	Р О С	О С	О С	С	С
3.5.3	Наклоном вперед из	Навык быстрого «прокатного» движение без			П	Р	Р	О	О

	стойки на бревне поперек кувырок вперед в сед верхом, упор присев с дохватом и без дохвата	выхода из плоскости снаряда; при выходе в упор присев четкая постановка стоп на полупальцы.			Р	О С	О С	С	С
3.5.4	То же с наскока в стойку на две и одну ноги	Выраженная фаза полета до прихода руками на опору; быстрое вставание с темпом вперед.				П Р	Р О С	Р О С	О С
3.5.5	То же, что 3.5.3, в стойку на лопатках	Навык регуляции скорости движение в расчете на остановку в стойку; мягкое окончание движение без поправок в стойку на лопатках.			П Р	Р О С	О С	С	
3.5.6	Из стойки на руках поперек (или движением через стойку) кувырок вперед в сед верхом, в упор присев	Мягкое равномерное движение с переходом на опору спиной, возможность сохранения темпа для отмаха назад из седа верхом или для продвижения вперед из упора присев.			П Р	Р О С	О С	С	
3.5.7	Из упора поперек, сед верхом, присев кувырок назад в упор присев в остановку и с вставанием в стойку на ногах	То же, что 3.5.1, но с быстрым инерционным движение назад и сохранением точной плоскости движение		П	П Р	Р О С	О С	С	С

3.5.8	Из стойки на лопатках поперек кувырок назад в сед верхом, в упор присев	Четкие действия при переменах опоры руками.		П	Р О С	О С	С		
3.5.9	То же, что 3.5.7, в стойку на руках в проход и в остановку	Навык темпового разгибания из положения упора согнувшись на спине с минимальной силовой работой руками при выходе в стойку на руках				П Р	Р О С	О С	С

3.6. Медленные полуперевороты и перевороты.

3.6.1	Из стойку на руках медленные полуперевороты вперед в «мост» и из «моста» в	Точное движение по продольной оси снаряда с уверенной постановкой стоп без зрительного контроля.			П	П Р О	Р О С	О С	О С
-------	--	--	--	--	---	-------------	-------------	-----	-----

	стойку на ногах поперек								
3.6.2	То же с шага махом одной толчком другой	То же, что 3.6.1, с учетом повышенного темпа движения.			П	Р О	Р О С	О С	О С
3.6.3	С шага переворот вперед на две («перекидка»)	То же, что 3.6.2.			П	П Р О	Р О С	О С	О С
3.6.4	То же с поочередной постановкой рук и	То же, что 3.6.2-3.				П Р	Р О С	О С	О

	ног (по типу «арабского»)								
3.6.5	Из стойки поперек наклоном назад медленный переворот через «мост» (с остановкой и без остойку) и стойку на руках в стойку поперек	Навык точной постановки рук с ограниченным зрительным контролем.		П	П Р О	Р О С	О С	С	С
3.6.6	«Перекидка» назад	Навык быстрой постановки рук, динамичное движение вдоль снаряда.			П	П Р	Р О С	О С	О С
3.6.7	Полупереворот назад в стойку на руках	Навык дозированного движение назад при точном балансировании.				П	П Р	Р О С	О С
3.6.8	«Перекидка» вперед из стойки продольно	Навык компенсаторных действий в плечевом поясе при перевороте без перемещения в переднезаднем направлении.					П Р О	Р О С	О С
3.6.9	То же назад	То же, что 3.6.8.					П Р О	Р О С	О С
3.6.10	Из стойки продольно и поперек переворот боком в стойку про-	Выполнение без сгибания в тазобедренных суставах; навык замедленного и более динамичного				П Р	Р О С	О С	С

		движения; окончание в стойку продольно но-							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

	дольно ноги врозь	ги врозь.							
3.6.11	Полупереворот боком в стойку на руках продольно	Общие требования, как в 3.6.10.					П Р О	Р О С	О С

3.7. Темповые перевороты.

3.7. 1	Переворот вперед с поворотом кругом (рондат)	Исполняется на базе акробатического рондата. Быстрое строго точное движение в плоскости снаряда с уверенной постановкой ног. В расчете на отталкивание после рондата - предельно сближенная постановка стоп на опору; явно поочередная постановка ног с «дроблением» последующего отталкивания - грубая ошибка.			П Р	Р О С	О С	О С	О С
3.7.2	Вальсет и переворот вперед	Одновременное отталкивание руками с минимальной расстановкой стоп в передне-заднем направлении при приземлении. Приход в остановку и с темпом вперед.				П Р	Р О С	О С	О С
3.7.3	Переворот назад (фляк)	Навык чисто прыжкового переворота с низким быстрым движение, предельно краткая, но выраженная полетная фаза в обеих частях упражнения. Точная (индивидуализированная) постановка рук			П Р	Р О	Р О С	О С	С

		и ног «с лета» на опору; строгое движение всем телом по оси бревна. Навык исполнения фляка в остановку и с темпом назад.							
3.7.4	Связка переворотов назад (базовый навык)	Исполняется на базе 3.7.3. Навык исполнения разгонных переворотов по модели фляков на обычной опоре. Быстрое продвижение вдоль снаряда; фляки «под себя» с быстрым вращением, но слабым передвижением назад здесь - грубая ошибка.			П	П Р О	Р О С	Р О С	О С
3.7.5	С шага вальсет - рондат - фляк - отбив (базовое соединение)	Уверенное наращивание скорости продвижения по бревну, мощное отталкивание в финале.				П Р	Р О С	О С	О С
3.7.6	Маховый переворот назад («румынский»)	Навык одного-двух переворотов, допустимо - без существенного передвижения назад. Подмена				П	П Р	Р О	О С

	фляк)	«румынским» фляком базового переворота (3.7.3) и разгонной базовой связки (3.7.4) грубейшая ошибка.					О	С	
3.7.7	Полупереворот назад с поворотом кругом и полупереворот вперед	Сохранение темпа на движение вперед.					П	Р О С	О С

3.7.8	То же с поворотом во второй части упражнения	То же, что 3.7.7.					П	Р О С	О С
3.7.9	Полупереворот назад с поворотом на 360° и пережат в середину ноги врозь поперек	Завершение полного поворота в зоне стойки на руках, замедленное опускание в конечное положение						П Р О С	Р О С
3.7.10	Полупереворот назад в стойку на руках, стоять, то же с поворотом кругом	Более выраженный подлет со стопорящей постановкой рук на опору.					П Р	Р О С	С
3.8. Сальто.									
3.8.1	Из стойки поперек сальто назад в группировке («корбут»)	Исполняется на базе ординарного сальто. Навык точной постановки стоп с достаточной амортизацией приземления.			П Р	Р О С	О С	О С	О С
3.8.2	То же в форме «темпового» сальто	Исполняется без значительного смещения назад.				П Р О	Р О С	О С	О С
3.8.3	Рондат - (фляк) сальто в полугруппировке в соскок	Исполняется на базе 3.7.5 и ординарного акр. соединения.				П Р	Р О С	Р О С	О С
3.8.4	То же и сальто прогнувшись (выпрямившись)	Исполняется на базе 3.8.3					П Р	Р О	О С

3.8.5	То же и сальто с поворотами на 360° и более	Исполняется на базе 3.8.3-4 и акробатического сальто.					П	Р О	Р О С
3.8.6	То же и двойное сальто в полугруппировке и согнувшись	Исполняется на базе 3.8.4.				П Р	Р О С	Р О С	О С
3.8.7	То же с поворотом на 360°	Исполняется на базе 3.8.6 и акробатических прыжков					П	П Р О	Р О С
3.8.8	Рондат - (фляк) сальто назад в группировке на бревно	Исполняется на базе 3.8.4 и 3.8.1.				П	П Р О	Р О С	О С
3.8.9	То же и сальто прогнувшись	То же, что 3.8.8.				П	П Р О	Р О С	О С
3.8.10	То же и сальто с поворотами	Исполняется на базе 3.8.9 и 3.8.5.						П Р	Р О
3.8.11	С шага маховое сальто назад на бревно	Высокое движение без «сваливания» и значительного продвижения назад.			П Р	Р О С	О С	С	С
3.8.12	То же с продвижением вперед или вперед -	Широкое маховое движение с вылетом.				П Р	О С	О С	С

	в сторону в соскок («ауэрбах»)								
3.8.13	С шага, разбега сальто вперед в группировке на бревно	Короткий энергичный разбег со стопорящим отталкиванием и полетом без сильного продвижения вперед			П	П Р О	Р О С	О С	С
3.8.14	Маховое сальто вперед на бревно, то же с поворотом кругом	Исполняется на базе ординарного акробатического прыжка			П Р	Р О С	О С	О С	С
3.8.15	То же с поворотом на 90° в стойку ноги врозь продольно	Приход поочередной постановкой ног.			П	Р О С	О С	О С	С
3.8.16	С шага сальто боком	То же, что 3.8.15.					П Р	Р О С	С
3.8.17	С разбега двойное	В группировке, полугруппировке, вариант - с				П	Р	О	С

	сальто вперед в соскок	поворотом кругом перед приземлением				Р	О С	С	
--	------------------------	-------------------------------------	--	--	--	---	-----	---	--

3.9. Входы и вскоки.

3.9.1	Из упора стоя наскоки в упор продольно, с поворотом в седы, с перемахами одной, двумя в упор верхом, упор сзади	Быстрая точная фиксация конечного положения с сохранением технической осанки и без «поправок».	П Р	Р О С					
3.9.2	С разбега, с мостика, махом одной толчком другой вскок в стойку на одной поперек в остановку и в проход вперед без сильного продвижения	Навык точно направленного разбега и отталкивания, мягкий, амортизированный приход на опорную ногу		П Р О	Р О С	О С	С		
3.9.3	То же с опорой руками в упоры стоя, присев, седы	Исполняется через высокий упор с опусканием в конечное положение		П Р	О С	О С	С		
3.9.4	То же в стойку на руках продольно и поперек	Навык прихода в остановку или в движение с поворотами.			П Р	Р О С	С	С	
3.9.5	С разбега вскок в форме переворота вперед «перекидкой» в стойку поперек	Исполняется в едином темпе, начиная с наскока.				П Р	Р О С	О С	С

3.9.6	То же в форме переворота боком	Исполняется на базе 3.6.10.				П Р	Р О С	О С	С
3.9.7	С разбега вскок сальто вперед в стойку поперек	Приход в высокий полуприсед с быстрым выпрямлением в стойку поперек.			П	П Р О	Р О С	О С	О С
3.9.8	С разбега рондат на мостик и переворот	Исполняется на основе акробатического сальто назад прогнувшись и «перекидок» назад на				П	П Р	Р О	О С
	назад на бревно	бревне (3.6.6). Приход без падения на руки.						С	
3.9.9	То же с поворотом кругом в форме «твиста» и переворот вперед	Исполняется на базе акробатического сальто «твист» и медленных переворотов вперед на бревне (3.6.4).					П Р	Р О С	Р О С

4. ВОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (АКРОБАТИКА)

4.1. Упоры, равновесия, стойки.

4.2. Простые прыжки и приземления.

4.3. Перекаты, кувырки.

4.4. Перемахи и круги ногами.

4.5. Непрыжковые перевороты.

4.6. Перевороты вперед.

4.7. Перевороты и темповые сальто назад.

4.8. Сальто назад.

4.9. Сальто вперед.

4.10. Сальто типа «твист» и «колпинское».

4.11. Перевороты и сальто боком.

4.12. Базовые комбинации прыжков.

№	Упражнения	Технические требования	Базовый уровень подготовки				Углубленный уровень подготовки		
			годы обучения						
			НП-1	НП-2	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ТГ-5
4.1. Упоры, равновесия, стойки.									
4.1.1	Основная стойка, стойка руки вверх, поза статического равновесия при доскоках	Владение осанкой, стилем, активной оттяжкой тела вверх в стойке руки вверх.	О С	О С					
4.1.2	Упоры присев, стоя согнувшись, лежа на бед-	Владение технически рациональной позой, осанкой, необходимым тонусом.	О С	О С					

	рах, лежа, лежа сзади								
4.1.3	«Мост» из положения лежа на спине, наклоном назад	Исполняется с минимально согнутыми и прямыми ногами, прямыми руками, распределением мышечного тонуса с наклоном головы назад.	Р О С	О С					

4.1.4	Передне-задний «полушпагат» и «шпагат»	Выполнение на обе ноги с полным свободным опусканием без «раскачиваний».	П Р	Р О	С	С	С	С	С
4.1.5	Фронтальный («прямой») «шпагат»	Полное опускание тазом на опору.	П	Р О	С	С	С	С	С
4.1.6	Стойка на одной другая вперед, в сторону повыше	Активное удержание свободной ноги в положении не ниже горизонтального. Сохранение точной осанки.	О С	О С	О С	С			
4.1.7	Равновесие на одной ординарное («ласточка»)	Навык удержания устойчивого равновесия со стабильной (произвольной по форме) установкой рук; тело прогнутое (плечевой пояс выше таза, стопа свободной ноги выше уровня головы).	П Р	Р О С	О С	С	С	С	С
4.1.8	Равновесие на одной боковое	То же, что 4. 1.7.		П Р	Р О С	О С	О С	С	С
4.1.9	Равновесие на одной с наклоном назад	Навык балансирования при усложненном зрительном контроле.				Р О С	О С	С	
4.1.10	Равновесие на одной другая вверх («вертикальный шпагат») и с захватом без захвата ноги	То же, что 4. 1.7-8. Свободное владение «прямым» шпагатом на основе активной подвижности в суставах.				Р О С	О С	О С	О С
4.1.11	Равновесие на одной с изменениями позы	Исполняется как последовательное соединение равновесий типа 4. 1.7—9 и т.п. Навык уверенного контроля баланса в		П	Р О	Р О С	О С	С	

		условиях сбивающих воздействий, изменения мышечного тонуса.							
4.1.12	Равновесия с темпового прихода на одну но-	Навык точного «попадания» в равновесное положение с использованием экстренных коррек-		П Р	Р О	О С	С	С	С

	гу после прыжковых элементов	ций при сложном балансировании.			С				
4.1.13	Из упора присев стойка на голове и руках	Исполняется силой и толчком ногами. Опора лбом, кисти слегка супинированные, голова и кисти составляют равносторонний треугольник. Тело умеренно прогнутое.		П Р	О С	С			
4.1.14	Стойка с опорой головой о ладони и предплечья	Длительное удержание стойки с прямым телом.		П Р О	Р О С	С			
4.1.15	Стойка на руках махом одной толчком другой у опоры или с партнером	Исполняется на полу. Первичный навык балансирования. Расстановка кистей - уже ширины плеч. Тело выпрямленное, активно оттянутое, в жестком мышечном «корсете», осанка полуоткрытая. Приподнятая голова, напряженная шея и сильное прогибание -грубые ошибки. Навык самостоятельной фиксации стойки не менее 3 с.		П	Р О	О С			

4.1.16	То же без опоры и помощи	Точный выход в равновесное положение первым же махом- толчком. Длительное (10 с и более) удержание стойку с уверенным балансированием.		П	Р О	О С	О С	О С	С
4.1.17	Из упора присев, толчком стойка на руках с прямыми руками	Навык быстрого, темпового выхода в стойку с четким выпрямлением тела в равновесном положении				П Р	Р О С	О С	С
4.1.18	Из упора стоя согнувшись стойка на руках прямыми руками ноги вместе или врозь («спичаг»)	Поочередное полное выпрямление в плечевых и тазобедренных суставах, в ровном темпе, без ускорения во второй части подъема. Одновременное выпрямление в плечах и тазобедренных суставах, с сильным наклоном плечами вперед - ошибка. При исполнении ноги врозь разведение ног (точно через стороны) только после полного выпрямления в плечах.					П Р	Р О С	О С
4.1.19	То же из упора углом, упора высоким углом, упора ноги врозь вне	Исходные упоры см. в 4. 1 .20. Технику подъема в стойку							П Р О
4.1.20	Стойка на одной руке сильно прогнувшись, в «шпагате» и др.	Произвольный выход в равновесное положение поза удержания -по выбору.					П	П Р	Р О С

4.2. Простые прыжки и приземления

4.2.1	Простой прыжок (подскок) на месте и приземление в доскок (на полу)	Правильная координация действий в отталкивании и махе руками, приземление с носков в точный доскок ноги вместе, освоение роли балансирующих действий руками.	О С	О С					
4.2.2	Прыжок (соскок) «в глубину» с подвешного мостика на мат	Исполняется на базе 4.2.1. Прыжок с высоты от 30 до 100 см. Четкое мягкое глубокое приземление с фиксацией равновесного положения в приседе.	О С	О С					
4.2.3	То же, что 4.2.1, с разбега	3-4 шага разбега, настильный стопорящий наскок с замахом руками, прыжок с махом руками вверх и приземление близко к месту отталкивания.	Р О	О С					
4.2.4	То же с наскоком на мостик, мини-трамп, с приземлением на мат	Исполняется на базе 4.2.2-3. Быстрый разбег с высоким выпрыгиванием, устойчивым полетом руки вверх, четкое приземление с достаточно мягким (глубоким) доскоком.	П	Р О С	С				
4.2.5	То же, что 4. 2. 1-4, с поворотом кругом и доскоком	Четкое приземление с необходимыми балансирующими действиями в доскоке.	П	Р О С	О С				
4.2.6	То же, что 4.2.5, с поворотом на 360°	То же, что 4.2.5.		П Р	О С	С			
4.2.7	Темповой подскок («вальсет»)	Владение координацией «вальсета» в непрерывной серии подскоков с продвижением вперед. Навык исполнения	П	Р О	С	С	С		

		«вальсета» со сгибанием маховой ноги и «прогнувшись».							
4.3. Перекаты, кувырки									
4.3.1	Группирование из положения лежа на спине и разгруппировка	Быстрое взятие положения гр. и выпрямление с возвращением в исходное положение Контроль захвата голени руками, правильное положение головы в группировке и переменах.	Р О	О С					
4.3.2	В положении группировки лежа на спине активные «раскачивания» с циклическим вращением вперед и назад	Владение навыком нарастающего «раскачивания» (при частичном «распускании» и быстром восстановлении группировки) с поочередным отталкиванием спиной (при вращении вперед) и ногами (при вращении назад).	П Р	Р О С					
4.3.3	То же, что 4.3.2, до упора присев при движение вперед. и до высокого упора (стойки) на лопатках при движение назад	То же, что 4.3.2.	П	Р О С	С				
4.3.4	Из основной стойку сед с прямыми ногами и	Владение мягким приходом в сед с упреждающей опорой руками.		П Р О	С				

	перекат назад до высокого упора (стойки) на лопатках								
4.3.5	Из стойки на коленях перекат вперед прогнувшись и перекат назад в упор лежа, в стойку на коленях	Неоднократное повторение перекатов впередназад, правильная работа головой в положениях прогнувшись.		П Р О	Р О С	С			
4.3.6	Из стойки на левом (правом) колене другая в сторону кувырок боком влево (вправо)	Владение быстрым кувырком боком в обе стороны с четким группированием при перекате.		П Р О	С				
4.3.7	Из упора присев и положения «старта пловца» длинный кувырок вперед	Постановка рук подальше вперед с активным отталкиванием ногами, четкое сохранение группировки с захватом до конца упражнения. При движении со «старта пловца» - прыжок со взмахом руками вперед. Близкая постановка рук («под себя») во всех случаях - грубая ошибка. Сохранение темпа на продвижение вперед при завершении кувырка в упоре присев.	П	Р О С	С				
4.3.8	То же с серией темповых кувырков	Каждый кувырок Исполняется в соответствии с требованиями в 4.3.7.		П Р	С				

				О					
4.3.9	С прыжка или спадом из стойку на руках кувырок вперед с прямыми ногами, встать в основную стойку	Спад с незначительно согнутым (округленным) телом и энергичным «накатом» вперед; переход к вставанию с выпрямлением тела без потери темпа движение		П Р О	Р О С	С			
4.3.10	Из седа с прямыми ногами кувырок назад в упор присев	Исполняется с темпового наклона вперед с энергичным движением спиной назад. Особо четкий контроль постановки кистей за голову пальцами по ходу движение Разворот кистей наружу, опора кулаками приход в упор на коленях - грубые ошибки. Активная опора руками с полным освобождением головы от опоры о мат. Четкое удержание (или восстановление) плотной группировки с захватом голени при завершении упр.		П Р О С	О	С			
4.3.11	То же с серией быстрых кувырков назад	В каждом цикле кувырка подчеркнута активное отталкивание ногами с энергичным движение назад плечами в перекач.		П Р О	Р О С	С			
4.3.12	Из стойки «старт пловца» прыжком кувырок вперед в упор присев ноги скрестно, поворот	Сохранение единого темпа в серии, контроль группировки.		П Р О	Р О С				

	кругом и серия кувырков назад								
4.3.13	Кувырок назад через плечо и перекат в упор на бедрах или упор лежа	Исполняется на базе 4.3.10. Навык асимметричной работы руками и головой с ее наклоном к плечу. Опора головой о мат - ошибка.		П Р О	Р О С				
4.3.14	Кувырок назад согнувшись в упор стоя согнувшись	При опоре руками за головой - темповое разгибание ногами вверх с полным освобождением головы от возможного касания мата.		П Р О	Р О С				
4.3.15	Кувырок назад в стойку на руках с согнутыми и прямыми руками	Исполняется из спада в сед (4.3.4). При работе с согнутыми руками — точный подворот кистей перед постановкой. При исполнении с прямыми руками - навык постановки и разворота кистей.		П	П Р	Р О С	Р О С	Р О С	О С

4.3.16	На акробатической дорожке с разбега полеткувырок	Быстрое набегание со взмахом руками вверх- вперед; низкое движение руками - грубая ошибка. Полет по высокодалекой траектории (через «препятствие»). Группирование - только по мере по- последовательного прихода звеньев тела на опору; сгибание ног в группировке не раньше прихода Плотная фиксация группировки по окончании кувырка с «темпом» на движение вперед; разбросанная группировка - грубая ошибка.		П	Р О	Р О С	О С	О С	С
4.3.17	То же отталкиванием с мостика и мини-трампа	Исполняется на базе 4. 3.1 6. Движение по высокой растянутой траектории с открытой осанкой и прогибанием («ласточкой») в высшей точке движения.			П Р	Р О С	О С	О С	С
4.3.18	То же с поворотом на 360°	Исполняется на базе 4. 3.1 6. Владение техникой винтообразующих действий с асимметричной работой руками. Окончание поворота в начале нисходящей ветви траектории.				П	Р О	Р О	О С
4.3.19	Рондат (рондат-фляк) и прыжок назад с поворотом кругом в кувырок вперед («собака»)	Требования к траектории, как в 4.3.17. Владение навыком быстрого безопорного поворота кругом в высшей точке полета.					П Р	Р О С	О С

4.3.20	То же с поворотом на 540°	Исполняется на базе 4.3. 19.						П Р	Р О С
--------	---------------------------	------------------------------	--	--	--	--	--	--------	-------------

4.4. Перемахи и круги ногами

4.4.1	Из упора лежа прыжком перемах согнув	Невысокое движение тазом над опорой, круговое движение прямой ногой без касания пола,		П Р	О С	С			
-------	--------------------------------------	---	--	--------	-----	---	--	--	--

	ноги и ноги врозь в упор лежа сзади	приход в конечное положение с прямым телом.		О					
4.4.2	То же согнувшись в упор лежа сзади	Перемах прямыми ногами без касания пола.		П Р	Р О С	О С	С		
4.4.3	То же в упор углом, упор высоким углом	Исполняется на базе 4.4. 2. Замедленное равновесное движение.				П Р	Р О	Р О С	
4.4.4	Из упора лежа прямой и круговой перемах одной вперед в шпагат и обратно	Четкая фиксация конечного положения без опускания таза к полу, голова приподнята.			П Р	Р О С	О С	С	
4.4.5	Из упора лежа круговые перемахи одной вперед с поворотом кругом в упор сзади, то же назад в упор	Четкое движение прямой ногой, низкое расположение таза над опорой.		П Р О	Р О С	О С	С		

4.5. Непрыжковые перевороты

4.5.1	Махом одной, толчком другой через стойку на руках полупереворот вперед в «мостик»	Исполняется на базе 4. 1.3, 4.1.15. Приход в «мостик» замедленный, равновесный, без падения на ноги.		П Р О	Р О С	О С	С		
4.5.2	Из «мостика» полупереворот назад через стойку на руках	Исполняется на базе 4. 1.3, 4.1.16.		П Р	Р О	О С	С		
4.5.3	Переворот вперед с попеременной постановкой рук и ног («арабский»)	Единый ритм постановки рук и ног на опору со значительным продвижением вперед. Кисти и стопы последовательно ставятся через равные расстояния. Хорошо выраженная маховая работа «ведущей» ногой. Со второй половины упражнения и до прихода в конечное положение голова сильно наклонена назад. Конечное положение - стойка одна вперед на носок руки вверх. Раннее опускание рук и движение головой на		П Р	Р О С	О С	О С	С	
		грудь — грубые ошибки.							
4.5.4	То же назад	Технические требования по аналогии с 4.5.3.		П	П Р	Р О С	О С	С	

4.5.5	То же, что 4.5.4, в стойку на руках, стоять	Умеренное продвижение назад со своевременным выпрямлением тела и переходом от открытой осанки к полукруглой в стойку на руках			П Р	Р О С	О С	С	
4.5.6	Из седа в упоре сзади махом одной толчком другой полупереворот назад в или через стойку на руках То же с поворотами в стойку на руках	Навык организованной подвижности в плечах и правильной работы кистями на опоре.			П	Р О	О С	О С	
4.6. перевороты вперед									
4.6.1	С шага и «вальсета» переворот вперед на две в остановку и с темпом вперед	Навык жесткого стопорящего отталкивания руками с использованием рессорных свойств плечевого пояса, с выраженным вылетом. Приземление в прогнутом положении голова назад; раннее опускание головы на грудь с поиском «удобного» визуального контроля — грубая ошибка. Конечное положение - выпрямленная стойка голова и руки вверх.		П	Р О	О С	С	С	

4.6.2	Переворот вперед с поворотом кругом (рондат) и отскок; отскок с поворотом кругом	Исполняется с места, с шага, с разбега и «вальсета». Навык мощного разгонного движения с полноценным использованием маховой работы свободной ногой. Владение правильной закрытой осанки, техникой разворота и поочередной постановки кистей вдоль основной линии продвижения вперед; владение «смягченной» подстроечной работой рук на опоре; навык кубертного движения в процессе поворота кругом с заключительным доталкиванием руками. Навык варьирования		П	П Р О	Р О С	О С	С	
-------	--	--	--	---	-------------	-------------	-----	---	--

		дальности курбета в зависимости от необходимой и достигнутой скорости продвижения.							
4.6.3	С разбега и «вальсета» серия переворотов вперед на одну	Навык сочетания отталкивания руками с активной маховой работой свободной ногой. Приходы на одну со значительным выведением свободной ноги вперед. Навык исполнения серии переворотов с быстрым продвижением вперед, «в ход», без задержек при переходе от одного переворота к другому.			П Р О	Р О С	О С	С	
4.6.4	Переворот со сменой ног по	Исполняется на базе 4. 6.1. Активное движение маховой ногой с выраженным подлетом при смене ног.			П Р	Р О С	О С	С	

	отдельности и в сериях								
4.6.5	С разбега переворот с двух на две и серия переворотов вперед	Навык исполнения темпового соединения переворотов с наращиванием и сохранением высокой скорости продвижения вперед с мощными толчковыми действиями.			П	Р О	О С	О С	
4.6.6	Переворот вперед - полет-кувырок, то же с поворотом на 360° в кувырке	Исполняется на базе 4.6.5 и 4.3.16,4.3.18.			П	П Р О	Р О С	О С	
4.7.1	Из стойки на р. активный полупереворот назад и отскок (курбет)	Исполняется с темповым замахом ногами в начале падения назад из стойки. Активное отталкивание прямыми руками за счет действий в плечевом поясе.		П Р	Р О С	О С			
4.7.2	С места переворот назад (фляк) и темповой отскок	Минимально необходимое по высоте движение с правильной постановкой кистей и активным продвижением назад в обеих частях упражнения. Навык перевода головы вперед с началом курбета, активное выталкивание руками с рессорной работой плечевого пояса. Стопорящая постановка ног с носка и без паузы - отскок вверх или вверх-назад со взмахом руками вверх		П Р	Р О С	О С	С		

		при закрытой осанке.							
4.7.3	То же и серия ускоренных переворотов (базовый навык)	Исполняется на базе 4.7. 1 . Исполняется не менее 3-4 низких переворотов с подчеркнуто коротким курбетом «под себя»; высокое выпрыгивание назад с «падением» на руки — грубейшая ошибка. При отталкивании руками на высокой скорости допустимо их легкое амортизационное сгибание. Установка кистей - анатомически (индивидуально) удобная, но без сильного их разворота наружу. Навык наращивания скорости продвижения по дорожке с увеличением длины фляков и уменьшением степени прогибаниясгибания тела; последний переворот - с тенденцией к опрокидыванию назад и пробежке; окончание серии — со спокойной остановкой — признак ошибки.			П Р	Р О	О С	О С	
4.7.4	С шага и разбега вальсет - рондат - серия переворотов назад	Исполняется на базе 4.7.2. Навык варьирования скорости продвижения по дорожке в зависимости от задачи упражнения			П Р	Р О С	О С	С	
4.7.5	Полупереворот назад с поворотом кругом — полупереворот вперед	Быстрый низкий полупереворот назад с активной стопорящей постановкой рук для отталкивания и полупереворот вперед с выраженным подлетом.			П	Р О С	О С		

4.7.6	То же с поворотом кругом во второй части	Сохранение единого высокого темпа в обеих частях упражнения с сохранением возможности активного продолжения связки.				Р О	О С	С	
4.7.7	Полупереворот назад с поворотом на 360° - полупереворот назад	Несколько увеличенное по высоте (в сравнении с базовым фляком) выпрыгивание, предельно быстрый поворот.				П Р О	Р О С		
4.7.8	Темповое сальто назад с места с помощью и самостоятельно	Низкое движение по схеме переворота назад (4.7.2).			П	П Р	Р О С	О С	

4.7.9	Рондат - фляк - темповое сальто, серия темповых сальто с отскоком	Технические требования, как в 4.7.3.				П	Р О С	О С	
-------	---	--------------------------------------	--	--	--	---	-------------	-----	--

4.8. Сальто назад

4.8.1	Сальто назад с места	Демонстрация основных техн. компонентов: правильная подготовка с замахом («без подпрыжки»), высокий мощный взмах руками синхронно с отталкиванием, позднее (только после полного выталкивания) взятие плотной группировки с захватом за голени, ранняя разгруппировка с приходом на ноги «в рост», руки вверх. Навык управления горизонтальным смещением: исполнение		П	П Р	Р О С	О С	С	
-------	----------------------	--	--	---	--------	-------------	-----	---	--

		(«по заказу») точно на место отталкивания («стопы в стопы»), или с заданным смещением назад-вперед (в последнем случае с необходимым «стрикоссатом»).							
4.8.2	Рондат - сальто в группировке	Исполняется с места, с шага, с короткого разбега. Модельное сальто с хорошо выраженного стопорящего отталкивания, мощным махом руками вверх-назад, высоким полетом в полураскрытом положении с минимальным смещением назад.		П	П Р	Р О С	С	С	
4.8.3	Рондат — фляк (фляки) - сальто выпрямившись («профилирующий» прыжок для сальто назад)	Исполняется с нескольких шагов разбега и места. Наращивание скорости к концу соединения. Высоко- далекий полет с прямым телом (с появлением эффекта «вокруг плеч»), руки свободно сведены над головой; раннее опускание рук к тазу - грубая ошибка. Отсутствие значительного сгибания тела при приземлении. Владение вариативным навыком исполнения прыжка с разными (по необходимости) параметрами, в			П Р	Р О С	О С	О С	

		разных соединениях, в состоянии утомления.							
4.8.4	Сальто сгибаясь-	Владение навыком высоко-далекого полета с				П	Р	С	

	разгибаясь или «затяжное» сальто	активным ограничением вращения по сальто без потери мощности движение В сальто сгибаясь-разгибаясь демонстрация четкой «складки» в полете, в затяжном - долгое удержание прямого положения в полете с нарочито поздней группировкой.				Р О	О С		
4.8.5	Сальто выпрямившись с поворотом на 360° («профилирующий» прыжок для сальто назад с поворотами)	Исполняется на базе 4.8.3. Быстрый компактный поворот после полного отрыва от опоры, на вершине траектории, выраженная фаза движения без поворота перед приземлением. Ранний поворот со «скручиванием» тела на опоре - ошибка.				П Р	Р О С	О С	
4.8.6	То же с поворотом на 720°	Исполняется на базе 4. 8.5. Окончание полного поворота до приземления.					П Р	Р О	

4.8.7	Сальто с поворотом кругом и на 540° в переход на одну ногу.	Исполняется на базе 4. 8.6, но с более низким настильным полетом при сохранении быстрого горизонтального смещения (в пробежку).					П Р	Р О	
4.8.9	Двойное сальто («профилирующее» для двойных сальто)	Исполняется на базе 4. 8.3. Отход вверх-назад с полным активным выпрямлением («отбивом») без раннего группирования, с последующей полугруппировкой и возможностью усложнения упражнения поворотами. Раскрытие перед приземлением - не позднее положения лицом вниз перед доскоком.				П	П Р О	Р О С	
4.8.10	То же согнувшись	Исполняется на базе 4.8.9 с неплотным сгибанием в полете. Обязательно частичное выпрямление тела перед приземлением. Доскок без раскрытия в положении согнувшись - ошибка.					П Р	Р О С	
4.8.11	То же, что 4.8.9, с поворотом на 360°	Поворот компактным движением в полугруппировке или при быстром раскрывании.					П Р	Р О С	
4.8.12	Двойное сальто прогнувшись, выпрямив-	Высшая форма базового двойного сальто. Осваивается на базе 4.8.9. Отталкивание на высоко-					П	Р О	

	шись	далекий отход без сильного стопорения и «сваливания» плечами назад; низкое сальто по типу темпового - грубая ошибка. Вращение по сальто в прямом или слегка прогнутом положении; перед приземлением легкое сгибание с полузакрытой осанкой.							
4.9. Сальто вперед									
4.9.1	С разбега отталкиванием с мостика сальто в группировке	Исполняется махом рук снизу вперед-вверх. Владение коротким ускоренным набеганием со стопорящим отталкиванием. Положение тела при отталкивании — вертикальное, голова в прямом положении. Раннее «сваливание» вперед со сгибанием тела - грубейшая ошибка. Группировка в полете неполная, с ранним раскрытием. Высокая траектория, сокращенная по горизонтали с приходом «в рост».		П	Р О	О С	С	С	
4.9.2	То же на помосте, дорожке («профилирующий» прыжок для сальто вперед)	Основные требования те же, что в 4.9. 1 . Исполняется с сокращенного разбега, с шага. Навык исполнения в остановку и с сохранением продвижения вперед, «в пробежку».			П Р О	Р О С	О С	С	
4.9.3	То же разными «темпами»	Владение сальто махом рук (кроме «темпа» в 4.9.1) «из-за головы», махом рук вниз-назад- вверх, «за спину».				П Р О	Р О С	О С	

4.9.4	То же, что 4.9.2-3, согнувшись	Исполняется на базе 4.9.2-3 с неплотным сгибанием.				П Р	Р О С	О С	
4.9.5	То же, что 4.9.2-4, на одну	Исполняется на базе 4.9.2-4 с сохранением быстрого движения вперед, «в пробежку» или с рондатом.			П Р	Р О С	О С	С	
4.9.6	С разбега переворот и сальто вперед в группировке, согнувшись	Сохранение единого ритма соединения, отталкивание на сальто без задержки ног на опоре и без «сваливания» вперед.				П Р	Р О С	О С	
4.9.7	То же и сальто прогнувшись	Отход на сальто с легким сгибанием и последующим прогибанием тела.					П Р	Р О	

							О	С	
4.9.8	То же и сальто с поворотами на 180-540° в остановку и в переход	Начало поворота — от разгибания при переходе в полет. При исполнении в переход — добавочное вращение по сальто и движение «в ход».				П Р	Р О С	Р О	
4.9.9	С разбега связка 2—3 последовательных сальто	Сохранение быстрого темпа и активного перемещения и вращения вперед.				П Р	Р О С	О С	
4.9.10	С разбега, наскоком на трамплин, мостик двойное сальто вперед	Исполняется в полугруппировке.				П	Р О	О С	

4.9.11	Переворот вперед - двойное сальто вперед	Исполняется на базе 4.9.7.					П	Р О	
4.9.12	То же с полуторным сальто вперед в кувы-рок	Исполняется на базе 4.9. 11 и 4.3. 16.						П Р	
4.9.13	С шага маховое сальто	Высокий подлет после мощного взмаха ногой и его торможения. Мах ногой выполняется с приподнятым положением плечевого пояса; сильный наклон туловищем к опорной ноге - ошибка			П	Р О	О С	С	
4.9.14	То же с поворотом кругом	Поворот во второй части сальто, приход на опору без сильного наклона вперед.				П Р О	Р О	О С	
4.10. Сальто типа «твист» и «колпипское»									
4.10.1	Рондат - фляк - твист в полугруппировке, согнувшись	Ранний поворот кругом и сальто вперед с незначительным сгибанием и приходом в «пробежку»			П	П Р	Р О С	О С	
4.10.2	То же с поворотом кругом и на 540° в сальто вперед	Поворот от разгибания в начале сальто вперед, далее поворот в положении, близком к прямому.				П	П Р О	Р О	
4.10.3	То же, что 4.10.1, с двойным сальто вперед	Исполняется на базе 4. 10.1 и 4.9.10.					П	Р О	

4.10.4	Рондат - (фляк) - отскок назад с	Приход в прогнутом положении, голова приподнята. Исполняется в остановку и с продви-			П	П Р	Р О	О С	
--------	----------------------------------	--	--	--	---	-----	-----	-----	--

	поворотом кругом и сальто вперед прогнувшись с азведением ног в передне-задней плоскости на одну («колпинское»)	жением вперед.					С		
--	---	----------------	--	--	--	--	---	--	--

4. 11. Перевороты и сальто боком

4.11.1	С шага переворот влево и вправо начальным движением вперед и в сторону	Исполняется с равномерной постановкой рук и ног точно на одной линии, с хорошо выраженным махом одной и толчком другой, с активной опорой руками. Конечное положение - стойка ноги врозь руки вверх. Отклонение от прямой осанки и приход в стойку с сомкнутыми ногами — грубая ошибка.		П Р О	С				
4.11.2	С шага, короткого разбега серия темповых переворотов боком	Быстрое продвижение без потери темпа в соединениях.		П Р О	С				
4.11.3	Переворот боком замедленный	Исполняется с четким демонстрационным обозначением каждой фазы постановки рук и ног и отталкивания ими.		П	Р О С	О С	С		

4.11.4	То же, что 4.11.1 и 4.11.3, с поворотом кругом в стойке на руках	То же, что 4. 11.3.			П Р	Р О	О С	С	
4.11.5	С шага сальто боком	Исполняется в «разорванной» группировке, в стойку ноги врозь руки в стороны.			П	Р О	О С	С	
4.11.6	Рондат - фляк - сальто боком согнувшись ноги врозь	Поочередная постановка ног в приземлении в стойку ноги врозь руки в стороны.				П Р	Р О С	О С	
4.11.7	Темповые перевороты и сальто боком	Исполняется на базе 4. 11. 2 и 4.11.5.				П Р	Р О С	О С	

4.12. Базовые комбинации прыжков

4.12.1	Рондат — фляк — сальто назад выпрямившись	См. 4.8.3.			П	Р О С	О С	С	
4.12.2	Рондат — фляк — темповое сальто назад - фляк - сальто назад («окрошка»)	Потеря скорости в середине комбинации или к ее концу — грубая ошибка. Вариативное выполнение отталкивания в первом фляке, темповом сальто (с курбетом «под себя») и в последнем фляке (стопорящий курбет). Навык коррекции скорости продвижения по комбинации в зависимости от ее				П Р	Р О С	О С	

		конкретного хода. Финальное сальто - по выбору.							
4.12.3	Рондат - флак - сальто назад выпрямившись флак — сальто	Навык выполнения срединного сальто без явной потери скорости и утрированного «стрикоссата», быстрое восстановление скорости в случае ее падения в середине комбинации.				П Р	Р О С	О С	
4.12.4	Рондат - (флак) - серия 2-3 сальто прогнувшись в темп	Требования к сальто прогнувшись, как в 4.12.3.					П	Р О С	
4.12.5	То же с двойным сальто в середине	То же, что 4. 12.4.						Р О С	
4.12.6	Рондат - флак - полпируэт (полтора пируэта) в переход - рондат - флак - сальто	То же, что в 4.12.2-3.						П	
4.12.7	Сальто вперед твист на одну в переход	Навык перехода к рондату без потери темпа.			П Р	Р О С	О С	С	

4.12.8	Переворот вперед - сальто вперед (полеткувырок)	Сальто Исполняется на параметрах, соответствующих базовому прыжку (4.9. 2).				П Р	Р О С	О С	
4.12.9	Переворот вперед - сальто вперед с пово-	Сохранение высокого темпа, достаточного для мощного продолжения связки.					П Р	Р О	

	ротом кругом -фляк (темповое сальто)...							С	
4.12.10	Переворот вперед — сальто вперед прогнувшись с поворотом на 360° - сальто вперед.	Тоже, что 4. 12.9.						П Р О	
4.12.11	С места и в темповых соединениях: сальто назад — сальто вперед	Навык точной организации прихода для отталкивания «в одно касание» с последующим противовращением.					П Р	П Р О	

Основы профессионального самоопределения

Профессиональное самоопределение - это процесс и результат формирования отношения личности к себе, как субъекту будущей профессиональной деятельности, что позволит подготовить человека в будущем к перемене профессии, адаптации к жизни и профессиональной деятельности в условиях рыночной экономики.

Работа по привитию педагогических навыков проводится в учебно-тренировочных группах первого и второго годов обучения, согласно учебному плану. Работа проводится в форме бесед, защиты проекта, практических занятий.

Тренерская (инструкторская) практика включает:

- Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.
- Составление планов-конспектов тренировочных занятий по ОФП и СФП, виду спорта.
- Проведение учебно-тренировочных занятий.

В течение всего периода обучения тренер готовит себе помощников, привлекая учащихся старших разрядов к организации занятий с младшими обучающимися.

Перед обучающимися старших разрядов ставятся следующие требования:

1. уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по ОФП, обучать технике упражнений, проводить урок с группами базового уровня;
2. уметь подбирать элементы, музыкальное сопровождение и составлять произвольные комбинации для младших воспитанников;
3. знать правила соревнований, систематически привлекаться к судейству, уметь организовывать и проводить внутришкольные соревнования.

Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану, например, выполнение на оценку первой комбинации на снаряде; выполнение комбинации без разминки на снаряде; перемена тактической схемы и многое другое. Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена - это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика спортивной гимнастики, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- *вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение. Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах спортивной специализации основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер-преподаватель должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе соревнования, вызывает изменения в организме гимнаста, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффектных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных гимнастов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

Вариативные предметные области

Хореография и акробатика

Хореография – важное средство, эстетического воспитания, а также развития творческих способностей. Понятие «хореография» включает в себя все, что относится к искусству танца классического, народного, историко-бытового, современного. Под хореографической подготовкой в гимнастике понимается система упражнений и методов воздействия, направленных на воспитание двигательной культуры гимнасток, на расширение их арсенала выразительных средств.

Занятия хореографией способствуют решению ряда общеобразовательных задач. Так, применение народных, историко-бытовых танцев приобщает к достояниям культуры различных народов. Использование музыки в занятиях знакомит с основами музыкальной грамоты, с произведениями различных композиторов, воспитывает музыкальность, в конечном итоге развивает интеллектуальные способности. Именно в процессе занятия хореографией спортсменки ближе всего соприкасаются с искусством. У занимающихся воспитывается правильное ощущение красоты движений, способность передавать в них определенные эмоциональные состояния, различные настроения, переживания, чувства.

Кроме того, при занятиях хореографией развивается гибкость, координация движений, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается плотность тренировки, что положительно влияет на сердечнососудистую и дыхательную системы организма. Наряду с этим на занятиях по хореографии решаются задачи технической подготовки: освоение различных элементов и комбинаций.

На занятиях по хореографии изучаются многообразные сочетания движений ног, рук, туловища, головы. При этом освоение не должно носить механический характер. Путем соответствующей корректировки каждого движения воспитывается его выразительность, без которой невозможно добиться артистичности исполнения.

Хореография в гимнастике базируется главным образом на классической основе, разработанной в балете. Однако она имеет ряд характерных особенностей, которые, прежде всего, определяются различием целей и задач. В гимнастике Хореография является лишь частью учебнотренировочного процесса и должна быть связана с другими видами подготовки гимнасток. Это и определяет ее специфику.

Следует учитывать постоянный дефицит времени, с которым приходится считаться хореографу. Урок хореографии, прежде всего, должен учитывать практическую целесообразность каждого задания. В учебном процессе каждое упражнение должно нести конкретную смысловую нагрузку.

В хореографической подготовке гимнасток можно выделить несколько наиболее характерных этапов: этап по освоению элементов хореографической «школы», базовая Хореография, «профилирующий» этап, этап по освоению разновидностей «профилирующих» элементов.

В группах начальной спортивной подготовки обучающиеся знакомятся с элементами хореографической «школы», т.е. простейших навыков, с которых начинается Хореография, к ним относятся:

- элементы классического танца у опоры, затем на середине в не усложнённом варианте;
- элементы народного танца: простейшие движения народно-сценического тренажа у опоры, на середине, постановка осанки, движения руками в характере русских, украинских, молдавских, белорусских танцев, основные шаги перечисленных танцев;
- элементы историко-бытовых танцев: освоение подготовительных движений (приставных, переменных шагов), шаги польки, вальса, галопа, полонеза и т.п.;
- разновидности ходьбы и бега;

- волны, полуволны, пружинные движения руками, круглые полуприседы и т.п.;
- равновесия на двух ногах, на полупальцах;
- владение навыком простейших прыжков на одной ноге, на двух ногах, на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону;
- ритмико-пластические навыки: воспитание чувства ритма темпа, музыкальной динамики на простейших движениях, в музыкальных играх.
- *базовую хореографическую подготовку*: подготовительные движения классического танца (плие, батман, рон де жамб пар терр, девлоппе и их разновидности); народно-сценический экзерсис у опоры, танцевальные соединения на середине; историко-бытовой и современный танцы (соединения основных шагов на 16-32 счета); современный танец (освоение подготовительных упражнений); владение техникой правильным навыком равновесия в основных положениях на полупальцах на двух и на одной ноге; владение техникой отталкивания и приземления; владение навыком разбега и толчка при вертикальном взлете; владение техникой расслабления, последовательными движениями рук и тела; владение техникой поворотов на двух ногах.
- *профилирующий этап хореографической подготовки*. Основным его содержанием является освоение профилирующих элементов: равновесия, повороты, прыжки шагов, перекидной, со сменой ног и т.п.

На этапах спортивной специализации осваиваются разновидности профилирующих элементов, умение выполнять их в соединениях.

Следует отметить, что на всех этапах элементы «школы», движения базовой хореографической подготовки приобретают вспомогательную функцию.

Акробатические упражнения стимулируют развитие всех физических качеств и способностей. Поэтому важно уметь правильно распорядиться имеющимся арсеналом средств. В группу акробатических упражнений входят прыжковые и статические элементы. Они связаны с выполнением полных и частичных вращений вокруг фронтальной, передне-задней и вертикальной осей, а также сохранением равновесия в определенных позах. В связи с этим выделяются подгруппы упражнений статического и динамического характера.

К подгруппе статических упражнений относятся: — мосты и шпагаты — наиболее простые с точки зрения биомеханических условий сохранения равновесия, т.к. в них используется большая площадь опоры и относительно низкое

расположение общего центра массы тела. В то же время, для исполнения их требуется высокий уровень подвижности в суставах; — стойки — упражнения, связанные с сохранением вертикального положения тела «вверх ногами» в различных условиях опоры: кистями, предплечьями, головой, грудью и др. За счет разных способов прихода в положение стойки, форм и способов удержания, сходов с нее и соединения с другими элементами можно создать большой ряд упражнений различной физической трудности и координационной сложности и, соответственно, меньшей или большей доступности для конкретного занимающегося; — равновесия — относительно небольшой круг упражнений, для которых основой является сохранение определенной позы на одной ноге при разных положениях ноги свободной. При этом требуется очень хорошая подвижность в тазобедренных и суставах позвоночника и вестибулярная устойчивость; — упоры - определенные фиксированные позы при низком расположении общего центра масс, но высоком, над опорой, расположением плеч. Трудность их различна: наиболее легки смешанные упоры (например, упор лежа или упор стоя на коленях), значительно труднее такие, в которых требуется проявление силы и гибкости при одновременном силовом напряжении (например, упор углом, упор высоким углом).

Для упражнений динамического характера, которые могут выполняться на месте или в движении, главной характерной особенностью являются «переворачивания» в определенном направлении и с обусловленным количественным выражением его: вперед, назад и в сторону, полуоборотом и полным вращением, с отталкиванием и без отталкивания руками, а также с сохранением заданной позы или изменением ее.

К ним относятся:

перекаты и кувырки

— вращательные движения с последовательным касанием опоры при частичном или полном переворачивании через голову; могут выполняться в группировке и согнувшись или прогнувшись в полетной фазе, когда выполняются прыжком или с разбега;

— полуперевороты

— движения с частичным вращением тела и переходом из одного положения в другое, как правило, сменой стоек; например, из стойки на руках медленный переворот вперед в стойку руки вверх, или: из основной стойки прыжком стойка на руках (по сути, полупереворот вперед), из стойки на руках толчком руками прыжок в стойку на ногах (так называемый курбет)

; — перевороты - наиболее представительный и разнообразный вид упражнений, включающий полное вращение через голову, но разделенный промежуточной опорой руками или руками и головой, одной рукой; различаются по скорости вращения (быстро или медленно), способу выполнения (с места, с разбега, прыжком, с прыжка-подскока, называемого

«вальсет»), а также по заданному конечному положению (на одну или две ноги, в остановку или в переход на следующий элемент);

— сальто

— базовый вид акробатических прыжков со сложной технической структурой, предусматривающей полное вращение в безопорном положении через голову; разновидности сальто определяются направлением вращения (вперед, назад, в сторону), положением акробата в полете (в группировке, согнувшись, прогнувшись, в полугруппировке), а также объединением с поворотами и количеством вращений.

V. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
----------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------	------------------	--------------------

Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	$\approx 120/180$		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	$\approx 13/20$	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	$\approx 14/20$	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 14/20$	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	$\approx 14/20$	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение

				олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь- апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.	

				Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика»

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года.

Реализация программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки.

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "спортивная гимнастика", определяются спортивной школой самостоятельно.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенностей осуществления спортивной подготовки.

При объявлении карантинного режима, других мероприятиях, влекущих за собой приостановление тренировочных занятий, спортсмены переходят на дистанционное обучение.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

1.объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2.проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

7 1 Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки.

Для проведения тренировочного процесса и решения задач по подготовке спортивного резерва основными требованиями к материально-технической базе и инфраструктуре организации являются:

- ☐ наличие тренировочного гимнастического зала;
- ☐ наличие раздевалок, душевых;
- ☐ наличие медицинского кабинета;
- ☐ обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки ;
- обеспечение спортивной экипировкой ;
- ☐ обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется за счет средств от приносящей доход деятельности;
- ☐ обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2	.Бревно гимнастическое	штук	1
3	Бревно гимнастическое полное	штук	1
4	Бревно гимнастическое переменной высоты	штук	1
5	Брусья гимнастические женские	штук	1
6	Брусья гимнастические мужские-	штук	1
7	Грибок гимнастический без ручек на ножке	штук	1
8	Зеркало настенное 12х2 м	штук	1
9	Канат для лазания 30 мм	штук	1
10	Ковер для вольных упражнений	штук	1
11	Конь гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
12	Мат гимнастический	штук	10
13	Мат паралоновый 200х300х40 см	штук	2
14	Мостик гимнастический	штук	1
15	Музыкальный центр	штук	1
16	Перекладина гимнастическая	штук	1
17	Перекладина гимнастическая переменной высоты	штук	1
18	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	штук	1

19	Паралон для страховочный ям (на 1 м» ямы);	кг	40
20	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
21	Скакалка гимнастическая	штук	20
22	Скамейка гимнастическая	штук	4
23	Стенка гимнастическая	штук	6
24	Магnezия спортивная	кг	0,2 на человека
25	Магnezница закрытая	штук	2

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
N	Наименование	Еди-	Расчет-	Этапы спортивной подготовки

п/п		ница измерен ия	ная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				коли- чест- во	срок эксп- луата- ции (меся- цев)	коли- чест- во	срок эксп- луата- ции (лет)
1	Комплект соревновательной формы (мужской)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2
3	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1
4	Комплект соревновательной формы (женский)	штук	на обучающегося	-	-	2	1
5	Накладки наладонные (женские)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6	Накладки наладонные (мужские)	штук	на обучающегося	-	-	2	1

7	Носки	пар	на обучающегося	-	-	2	1
8	Тапочки спортивные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
9	Футболка короткий рукав	штук	на обучающегося	-	-	2	1
10	Чешки гимнастические	пар	На обучающегося	-	-	1	1

7.2. Кадровые условия реализации программы.

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

Кадровые условия реализации Программы.

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н); или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

7.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературы:

1. Бирюк, Е. В., Овчинникова Н.А. Хореография в спорте: Методические рекомендации - Киев: Издательство КГИФК, 1990.
2. Брыкин, А. Т., Смолевский В. М. Гимнастика. – М.: ФИС, 1985.
3. Бутин И. М., Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
4. Венгерова Н. Н., Спортивно-педагогическое тестирование в гимнастике: Учебное пособие. – СПб.: МГУФКСЗ им П. Ф. Лесгафта, 2003.
5. Гавердовский, Ю.К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. - М., 2002
6. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры /Под ред. А. Т. Брыкина, В. М. Смолевского. – М.: Ф и С, 1985.
7. Гимнастика: теория и практика [Текст]: методическое приложение к журналу «Гимнастика» / авт.-сост. Н. Г. Сучилин; Федерация спортивной гимнастики России. – Вып.1. – М.: Советский спорт, 2010.
8. Гимнастика: теория и практика [Текст]: методическое приложение к журналу «Гимнастика» / авт.-сост. Н. Г. Сучилин; Федерация спортивной гимнастики России. – Вып. 2. – М.: Советский спорт, 2011.

9. Гимнастика: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меншикова. – 7-е издание. – М.: Академия, 2010.
10. Журавин, М. Л. Гимнастика: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.
11. Ильин Е. П. Психология физического воспитания: Учебное пособие для студентов педагогических интернатов. – М.: Просвещение, 1987.
12. Исследование биомеханической структуры взаимодействия с опорой и действий в полете на основе инновационных технологий и обоснование эффективной техники отталкиваний в спортивной гимнастике: методические рекомендации. Выпуск 2 / Н. Г. Сучилин, Л. А. Хасин; Федерация спортивной гимнастики России. _ М.: Советский спорт, 2013.
13. Крючек Е. С., Кудашова Л. Т., Сомкин А. А., Малышева О. М. Нетрадиционные виды гимнастики в массовой физкультурно-оздоровительной работе: Учебное пособие. - С-Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1994
14. Крючек, Е.С. Теория и методика обучения базовым видам спорта/ Е.С. Крючек, Р.Н. Терехина.-М., Академия, 2012.- 288 с.
15. Курамшин Ю. Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник для вузов по направлению 521900 "Физ. культура" и спец. 022300 "Физ. культура и спорт" /[Ю.Ф. Курамшин, В.И. Григорьев, Н.Е. Латышева и др.]; Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина [Федер. целевая прогр. "Культура России" (подпрограмма "Поддержка полиграфии и книгоизд. России")]. - М. : Советский спорт, 2010.
16. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике. – М.: ФИС, 1984.
17. Мартовский, А. Н. Гимнастика в школе. – М: ФИС, 1976. – 186 с.
18. Матвеев А. П. Физическая культура: Программа общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2006.
19. Материалы XI Международной научно-практической конференции «Современная гимнастика: проблемы, тенденции, перспективы / Под общ. редакцией А. Н. Дитяткина. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2015.
20. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике – М.: Физкультура и спорт, 1989.

21. Методика тестирования специальной физической подготовленности гимнасток 9-11 лет и гимнастов 10-12 лет: методические рекомендации. Выпуск 1 / авт.-сост. А. Ф. Родионенко, Е. Ю. Розин, А. Б. Юшин; Федерация спортивной гимнастики России. – М.: Советский спорт, 2012.
22. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/ Н. Г. Озолин. – М.: Астрель, 2002.
23. Основные (базовые) тесты по технической подготовке на брусьях разной высоты для участников региональных тренировочных мероприятий, кандидатов и членов молодежного состава сборной команды России по спортивной гимнастике (юниорки): методические рекомендации. Выпуск 3 / авт.-сост. С. Н. Андрианов; Федерация спортивной гимнастики России. – М.: Советский спорт, 2015.
24. Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе /П. К. Петров – М.: Гуманит, 2000.
25. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: ФиС, 2000.
26. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 691 от 30 августа 2013 г. Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спортивная гимнастика.
27. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 1125 от 27 декабря 2013 г. Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта
28. Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 730 от 12 сентября 2013 г. Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам
29. Примерная программа для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - М., 2005
30. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства по спортивной гимнастике (женщины) – М., 1980
31. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства по спортивной гимнастике (девушки) – М., 1986
32. Просоедова Л. И. Сравнительная эффективность средней специальной физической подготовки в тренировке высококвалифицированных гимнасток. Автореферат канд. пед. наук / Л. И. Просоедова. – М., 2003

33. Родионенко А. Ф., Розин Е. Ю., Юшин А. Б. Методика тестирования спортивной подготовленности. Федерация спортивной гимнастики России. – М., «Советский спорт», 2012
34. Сапин М. Р., Брыскина З. Г. Анатомия и физиология детей и подростков: Учебное пособие для студентов педагогических вузов. – М.: Академия, 2002.
35. Смолевский В.М. Спортивная гимнастика : энциклопедия : учебное пособие для студентов высш. и средних учебных заведений, обучающихся по специальности 032101 - " Физическая культура и спорт" и 050720 - "Физическая культура" / Федерация спортивной гимнастики России, Содружество "Спортуниверсгруп" ; сост.- В. М. Смолевский ; общ. ред.- Л. Я. Аркаев. - Москва: Анита Пресс, 2006
36. Сучилин Н. Г. Гимнастика: теория и практика (методическое пособие) – М., «Советский спорт» 2010
37. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов факультета физического воспитания педагогических интернатов/ Б. А. Ашмарин, М. Я. Виленский, К. Х. Гратынь и др.; Под ред. Б. А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979.
38. Укран М. А. Методика тренировки гимнастов / М. А. Укран – М., 2005
39. Устюгов Е. Д., Ендропов О. В. Индивидуальное психофизическое развитие человека. – Новосибирск: НГПУ, 1999
40. Фирилева Ж. Е., Сайкина Е. Г. СА-ФИДАНСЕ. Танцевально-игровая гимнастика для детей: Учебно-методическое пособие для педагогов дошкольных и школьных учреждений. – СПб.: Детство-пресс, 2000
41. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., Теория и методика физического воспитания и спорта. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2002.

Перечень аудиовизуальных средств:

1. «Большая гимнастика» (спортивная гимнастика СССР). Документальный фильм. ТО "Экран", 1975 г.
2. «Ты в гимнастике». Студия: ТО Экран, 1978.
3. «Чудо с косичками» (спортивная гимнастика СССР) Документальный фильм. 1974 г.

4. «Бунтарка» (США, Германия) 2006 г.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.olympic.ru>— Олимпийский комитет России.
2. <http://www.eurosport.ru/> - Евроспорт. Россия.
3. www.pravo.gov.ru— официальный интернет – портал правовой информации
4. <http://sportgymrus.ru/> - Федерация спортивной гимнастики России
<http://news.sportbox.ru/> - Информационный канал